әсәрләрдән мүвафиг нүмунәләр тәдрис програм материаллары илә әлагәләндирмәлидир.

Дөрдүнчү. Тәкмилләшдирилмиш програмларла иш үзрә габагчыл мәктәбләрин вә мүәллимләрин тәчрүбәси өјрәнилмәли вә кениш шәкилдә јајылмалыдыр. Габагчыл иш тәчрүбәси өјрәниләркән онун бир чәһәти дејил, бүтүн компонентләри нәзәрә алынмалыдыр. Бурада мүәллимин шәхси кејфијјәтинә, ишинин әһатәлилијинә, тә'лим-тәрбијә саһәсинә нә кими практик јенилик кәтирмәсинә, ону елми-педагожи нөгтеји-нәзәрдән сүбут едә билмәси бачарыг вә габилијјәтинә, тәчрүбәнин шакирдләрин јашына, билик сәвијјәсинә ујғун олмасына, әксәријјәт мүәллимләрин һәмин практик јенилији тәдрис просесиндә тәтбиг етмәјә һазыр олмасына, нәһајәт бу тәчрүбәнин үмумтәһсил мәктәбләриндә тәтбиги имканларына диггәт јетирилмәлидир. Габагчыл мәктәб вә мүәллим тәчрүбәсиндә мүәллимин материалы һансы сәмәрәли јолларла тәдрис етмәси, мәсәләјә комплекс шәкилдә јанашмасы, шакирдләрин дәрсдә нә кими биликләрә вә һансы һәчмдә јијәләнмәси, тә'лим-тәрбијә просесинин нәзәри, идеја-сијаси сәвијјәси, әкс-әлагә, биликләрин мөһкәмләндирилмәси, дәрсин интенсивлијинин артырылмасы, дәрсдә нәзарәт вә онун еффектлилијинин јүксәлдилмәси, шакирдләрин идрак фәаллығынын сәмәрәли тәшкили, тапшырыглар үзрә мүстәгил ишләмәләри вә с. әтрафлы әһатә олунмалыдыр.

Бешинчи. Үмумтәһсил мәктәбләриндә тә'лим-тәрбијә ишләрини даһа да јахшылашдырмаг мәгсәдилә Совет Иттифагы Коммунист Партијасынын XXVI гурултајы үчүн Сов.ИКП МК-нын «1981—1985-чи илләрдә вә 1990-чы иләдәк олан дөврдә ССРИ-нин игтисади вә сосиал инкишафынын әсас истигамәтләри» бүтүн бәдән тәрбијәси мүәллимләри вә мәшгчиләр тәрәфиндән дәриндән вә һәртәрәфли өјрәнилмәли, онунчу бешилликдә газанылмыш мүвәффәгијјәтләрә јекун вурулмалы, онлар он биринчи бешилликдә көрүләчәк ишләрин әсасы вә башлыча истигамәти кими гәбул едилмәлидир. Буна көрә дә ССРИ Маариф Назирлијинин тә'лимати мәктубунда көстәрилдији кими, Сов.ИКП МК лајиһәсинин үмумхалг мүзакирәси материалларындан тә'лим-тәрбијә просесиндә истифадә олунмасы, һәмин партија сәнәдинин изаһы вә јухары синиф шакирдләри тәрәфиндән өјрәнилмәси педагожи коллективләрин, мәктәб рәһбәрләри вә халг маарифи органларынын, еләчә дә бәдән тәрбијәси мүәллимләринин мүһүм вәзифәсидир.

ССРИ Маариф Назирлијинин төвсијәләри мәктәбләримиздә тә'лим-тәрбијә просесиндә нәзәрә алынмалы, мөвчуд мөвзулар үзрә шакирдләрлә сөһбәтләр апарылмалы, тәрбијәви тәдбирләр тәшкил едилмәлидир. Тәдбирләр инандырычы вә конкрет фактлар әсасында апарылмалыдыр.

Алтынчы. Мәктәбдә тә'лим-тәрбијә ишини даһа да тәкмилләшдирмәк мәгсәдилә партија вә һәмкарлар иттифагы тәшкилатларынын, синифдәнхарич вә мәктәбдәнкәнар тәрбијә ишләри үзрә тәшкилатчыларын, синиф рәһбәрләринин, пионер баш дәстә рәһбәрләринин, комсомол тәшкилатларынын, һәм дә күнүузадылмыш груп вә мәктәб тәрбијәчиләринин әсас диггәти һәрби-вәтәнпәрвәрлик тәрбијәсинә, шакирдләрин күтләви бәдән тәрбијәси, идман сағламлыг ишләринә турист вә екскурсија тәдбирләринин сәмәрәли вә дүзкүн кечирилмәсинә јөнәлдилмәлидир.

Једдинчи. ММТИ, БМТИ, Нахчыван, Кировабад вә Степанакерт мүәллимләри тәкмилләшдирмә институтлары, Елми-Тәдгигат Педагожи Елмләр Институту Сов.ИКП XXVI гурултај үчүн лајиһәсинин өјрәнилмәси үзрә бәдән тәрбијәси коллективләринин, бәдән тәрбијәси мүәллимләринин газанмыш олдуглары тәчрүбәни оператив сурәтдә өјрәнмәли, үмумиләшдириб јајмалы, мүәллим вә шакирдләрин сәнаје вә кәнд тәсәррүфаты истеһсалы објектләринә екскурсијаларыны тәшкил етмәли, онларын әмәк вә идман коллективләринин һәјаты илә һәртәрәфли таныш олмаларына шәраит јаратмалыдырлар.

Балоғлан ГУЛИЈЕВ,

Азәрбајчан ЕТПЕИ-нин физики тәрбијә вә ибтидаи һәрби һазырлыг бөлмәсинин мүдири, педагожи елмләр намизәди.

Идман калејдоскопу

КҮЛӘШДӘ МҮБАРИЗӘНИН ВАХТЫ ИХТИСАР ОЛУНУР.

Бејнәлхалг һәвәскар күләшмә федерасијасынын XXII Олимпија ојунлары заманы Москвада кечирилмиш конгресинин гәрарына мүвафиг олараг бу илин јанвар ајындан күләшдә мүбаризәнин вахты гысалдылмышдыр. Инди һәр көрүш 3 дәгигәлик ики һиссәдән ибарәт олачагдыр (әввәлләр 3х3 дәг. иди). Күман едилдијинә көрә, бу дәјишиклик күләшмә идманынын даһа да тәрәгги етмәсинә сәбәб олачагдыр. Хатырлатмаг мараглы оларды ки, XIX вә XX әсрләрин ајрычында күләшдә, үмумијјәтлә, вахт мәһдудијјәти олмамышдыр. Буна көрә дә, мәсәлән, 1912-чи ил Стокһолм Олимпиадасында классик үсулла күләшән биринчи орта чәкили атлетләр М. Клејнлә (Русија) фин А. Асикајненин мүбаризәси 11 саат 40 дәгигә давам етмишдир. Јарымағыр чәки дәрәчәсиндә исә исвеч А. Алгренлә фин И. Белингин мүбаризәси 9 саат чәкмишдир. Һәр ики күләшчи һәддиндән артыг јорулмуш вә һакимләр галиби мүәјјән едә билмәмишләр. Нәтичәдә һәр ики атлетә күмүш мүкафат верилмиш, гызыл медал исә саһибсиз галмышдыр.

Методика

БӘДӘН ТӘРБИЈӘСИ ПРОГРАМЛАРЫ

IV—VIII СИНИФЛӘР

ССРИ Маариф Назирлијинин тәсдиг етдији вә 1979-чу илдә Москванын, «Просвещеније» нәшријјатында чап олунан бәдән тәрбијәси програмлары Б. Гулијев, Е. Ачалов, М. Нәсруллајев, Һ. Мәммәдов вә З. Бабајев тәрәфиндән јерли шәраитә ујғун мүәјјән дәјишикликләрлә тәрчүмә едилмишдир.

Програм Т. Әлијев вә К. Рзајев тәрәфиндән редактә олунмушдур. Һәмин програмлар бу нөмрәдән башлајараг мәчмуәдә дәрч олунур.

ИЗАҺАТ ВӘРӘГИ

Ушагларын физики тәрбијәсинин мәгсәд вә вәзифәләри сосиализм чәмијјәтиндә бөјүмәкдә олан кәнч нәслин тәрбијәси, адамларын һәртәрәфли вә аһәнкдар инкишаф етдирилмәләри һаггында Сов.ИКП Програмынын мүәјјәнләшдирдији тәләбләрдән ирәли кәлир. Физики тәрбијә бөјүмәкдә олан нәслин әмәјә, ичтимаи һәјатда фәал иштирак етмәјә вә Вәтәнин мүдафиәсинә һазырланмасында ваҹиб јер тутур.

«Бәдән тәрбијәси» фәннинин тәдриси — шакирдләрә бәдән тәрбијәси үзрә нәзәри билик вермәк, бачарыг вә вәрдишләри формалашдырмаг, мәктәблиләри «Әмәјә вә ССРИ-нин мүдафиәсинә һазырам» Үмумиттифаг бәдән тәрбијәси комплексинин (ӘМҺ) норма вә тәләбләрини јеринә јетирмәјә һазырламаг, онларын тәрбијәсинә фәал тә'сир көстәрмәк мәгсәдини дашыјыр. Мәктәб мә'зунларынын сәнаједә, кәнд тәсәррүфаты истеһсалында, елм, мәдәнијјәт, идман саһәсиндә, ССРИ Силаһлы Гүввәләри сыраларында хидмәтиндәки кәләчәк фәалијјәтинин сәмәрәлилији, һәмин мәгсәд үзрә газанылан наилијјәтләрдән чох асылыдыр.

Програм ашағыдакы әсас бөлмәләрдән ибарәтдир: «ӘМҺ комплекси үзрә нәзәри мә’луматлар», «Кимнастика», «Јүнкүл атлетика», «Үзкүчүлүк», «Кросс» марш јүрүшү, «Идман ојунлары» (IV—VIII синифләрдә әл топу вә ја баскетбол, IX—X синифләрдә волејбол, әл топу вә ја баскетбол, «Классик күләш» (VII—X синифләрин огланлары үчүн) вә «Бәдии кимнастика» (VII—X синифләрин гызлары үчүн).

Програмын мәзмуну ашағыдакы вәзифәләрин мүвәффәгијјәтлә һәјата кечирилмәсинә имкан верир.

—коммунист әхлагы, ирадә, интизамлылыг, мүтәшәккиллик, мүстәпиллик, вәзифә вә мә’сулијјәт һисси, мәдәни davраныш вәрдишләри тәрбијә едир; мәктәблиләрдә инсанын өз сағламлығы гајғысына галмасы, физики инкишаф, физики һазырлыг онун јалныз өз шәхси иши дејил, һәмчинин ичтимаи борчу олмасы һаггында анлајышы формалашдырыр;

—шакирдләрә «Әмәјә вә ССРИнин мүдафиәсинә һазырам» (ӘМҺ) Үмумиттифаг бәдән тәрбијәси комплексинин тәләбләри үзрә нәзәри мә’луматлар верир, онлары јүнкүл атлетика вә кимнастика һәрәкәтләри, кросс, марш—јүрүшү вә үзкүчүлүк нормаларыны јеринә јетирмәјә һазырлајыр;

—шакирдләрә һәрәкәт фәалијјәтләринин әсас нөвләрини вә чәтинлијинә көрә мүхтәлиф шәраитләрдә онлары јеринә јетирмәји өјрәдир, бунун үчүн лазыми һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирир;

—шакирдләрдә физики һәрәкәтләрлә мүстәгил мәшғул олма бачарығыны, бәдән тәрбијәсинә мөһкәм марағы вә вәрдишләри формалашдыраг тәрбијә едир вә шакирдләрин күн режиминдә онун тәтбиг едилмәсинә јардым көстәрир; јухары синифләрдә исә шакирдләрдә идман јарышларына һакимлик, һабелә бир груп јолдашла физики һәрәкәтләр үзрә мәшғәләләр апарма саһәсиндә тәшкилатчылыг бачарығы формалашдырыр;

—шакирдләрдә гамәтин дүзкүн формалашмасына, онларын сәлигәли вә тәмизкар олмаларына јардым көстәрир.

Һәмин вәзифәләр һәр бир дәрсин сағламлашдырычы вә тәрбијәедичи истигамәти әсасында һәјата кечирилир. Бәдән тәрбијәси дәрсләриндә шакирдләрин фәалијјәт хүсусијјәти — һәмин фәалијјәтин сәмәрәли вә зөвглү олмасы, иради вә әхлаг кејфијјәтләринин там ајдын ашкар олунмасы, бир тәрәфдән шакирдләрин мүхтәлиф әхлаг—етик нормаларына һәгиги мүнасибәтини ашкар етмәкдә, дикәр тәрәфдән исә шәхсијјәтин тәрбијә олунмасы үчүн дәрсдән тә’сирли васитә кими истифадә етмәкдә мүәллимә имкан верир.

Бу имканлары һәјата кечирмәк үчүн мүәллим дәрси бачарыгла тәшкил етмәјә наил олмалы, онларын кечирилмәсиндә даһа тә’сирли методлардан истифадә етмәли, бу заман һәр шејдән әввәл тә’лим вә тәрбијәнин вәзифәләри, дәрсин мәзмуну вә шакирдләрин хүсусијјәти нәзәрә алынмалыдыр. Тәрбијә просеси һәр дәрсин кедишиндә һәјата кечирилдијиндән тәдрис планында тәрбијәјә хүсуси мәгсәд ајрылмыр. Бунунла да бәдән тәрбијәси дәрсләриндә тә’лим вә тәрбијәнин вәһдәт тәшкилетмә принсипи һәјата кечирилир.

Бәдән тәрбијәси дәрсләриндә тәрбијә просесинин тә’сирли олмасынын мүхтәлиф көстәричиләри арасында, физики һәрәкәтләрлә мәшғәлә заманы шакирдләрин фәаллығы, интизамлылығы, јолдашларына көмәји, онларын сәлигәли харичи көрүнүшү, мүвафиг идман палтарлары, аваданлыг вә тәчһизата гајғы илә јанашма мүһүм әһәмијјәтә маликдир.

Тәрбијә просесиндә мүәллимин шәхсијјәти, һәр шејдән әввәл, онун идеја-сијаси һазырлығы вә педагожи усталығы бөјүк әһәмијјәт кәсб едир.

Бәдән тәрбијәси дәрсләри шакирдләрин естетик тәрбијәсиндә мүһүм рол ојнамалыдыр. Бу мәгсәдлә мүәллим шакирдләрин диггәтини мә’налы вә көзәл һәрәкәтләрә чәлб етмәли, һәрәкәтләрин дүзкүн јеринә јетирилмәсинә нәзарәти артырмалы, дәрси мусигинин мүшајиәти илә кечирмәлидир.

Физики һәрәкәтләрлә мәшғул олманын хүсусијјәтләри, онларын һәјат үчүн вачиб олан һәрәкәт вәрдишләринин формалашмасында вә әмәк фәалијјәтинә һазырлыгда әһәмијјәти, һабелә кикијена тәләбләринә риајәт етмәнин зәрурилији һаггында анлајыш верән нәзәри мә’луматлар програмда хүсуси јер тутур. Әкәр мүәллим, фәнләрарасы әлагәдән истифадә едәрсә, нәзәри мә’луматларын мәнимсәнмә кејфијјәти даһа да јүксәк олачагдыр.

Програмын һәр бир бөлмәсини кечәркән гејри-ади вә даһа мүрәккәб шәраитдә формалашмыш бачарыг вә вәрдишләрин тәтбигини тәләб едән зәрури тапшырыглар верилмәлидир (манеәләр золағы, јарыш шәраити, комплекс һәрәкәтләр вә и. а.).

Бәдән тәрбијәси дәрсләриндә гүввә, сүр’әтлилик, чәлдлик, дөзүмлүлүк (күч, статик иш вә мүхтәлиф интенсив һәрәкәт системи) кими һәрәкәт кејфијјәтләринин вә мүвазинәт мөһкәмлијинин инкишафына ардычыл олараг тә’сир көстәрмәк лазымдыр.

Пропрамын һәр бир бөлмәсинин һәчми елә һесабланмышдыр ки, буна ајрылмыш дәрсләрдә шакирдләр әсас һәрәкәт бачарыглары вә вәрдишләринә јијәләнә биләрләр.

IV—VI синифләр үчүн дәрс саатларынын шәбәкәси

Програмын бөлмәләри	Саатларын мигдары		
	IV синиф	V синиф	VI синиф
ӘМҺ комплекси үзрә нәзәри мә’луматлар	2	2	2
Кимнастика	10	18	20
Јүнкүл атлетика	10	18	18
Кросс	14	16	16
Үзкүчүлүк	26	—	—
Әл топу вә ја баскетбол	8	16	14
Чәми:	70	70	70

VII—VIII синифләр үчүн дәрс саатларынын шәбәкәси

Програмын бөлмәләри	Саатларын мигдары			
	VII синиф		VIII синиф	
	огланлар үчүн	гызлар үчүн	огланлар үчүн	гызлар үчүн
ӘМҺ комплекси үзрә нәзәри мә’луматлар	2	2	2	2
Кимнастика:				
огланлар үчүн	10	—	10	—
гызлар үчүн	—	18	—	18
үмуми материал	4	4	4	4
Классик күләш	8	—	8	—
Јүнкүл атлетика	16	16	16	16
Марш-јүрүшү	16	16	16	16
Әл топу вә баскетбол	14	14	14	14
Чәми:	70	70	70	70

IX—X синифләрин оғланлары үчүн дәрс саатларынын шәбәкәси

Програм бөлмәләри	Саатларын мигдары	
	IX синиф	X синиф
ӘМҺ комплекси үзрә нәзәри мә'луматлар	2	2
Ҝимнастика	10	10
Классик күләш	10	10
Јүнкүл атлетика	16	16
Марш—јүрүшү	16	16
Әл топу вә ја баскетбол	8	8
Волејбол	8	8
Чәми:	70	70

IX—X синифләрин гызлары үчүн дәрс саатларынын шәбәкәси

Програмын бөлмәләри	Саатларын мигдары	
	IX синиф	X синиф
ӘМҺ комплекси үзрә нәзәри мә'луматлар	2	2
Ҝимнастика	18	18
Јүнкүл атлетика	18	18
Марш—јүрүшү	16	16
Әл топу вә ја баскетбол	8	8
Волејбол	8	8
	70	70

Програмын бүтүн бөлмәләринә мүтәһәррик ојунлар дахил едилмишдир. Мүәллим мүтәһәррик ојунлары елә сечмәлидир ки, бунлар тәдрис материалларыны мәнимсәмәјә көмәк едә, һәмчинин һәрәкәт кејфијјәтләри вә мә'нәви кејфијјәтләрин инкишафына тә'сир ҝөстәрә билсин.

IV синифләрин дәрс саатларынын шәбәкәсинә үзҝүчүлүк дахил едилмишдир. Әкәр мәктәбдә објектив сәбәбдән (үзҝүчүлүк үчүн шәраитин мүвәггәти олараг олмамасы) програмын бу тәдрис материалы үзрә дәрсләрин кечирилмәси мүмкүн дејилсә, һәмин синиф үчүн ајрылмыш үзҝүчүлүк саатлары програмын дикәр бөлмәләри арасында бәрабәр олараг бөлүнмәлидир. Мәктәбдә лазыми шәраит вардырса, үзҝүчүлүк дәрсләри V—X синифләрдә дә давам етдирилә биләр. Бунун үчүн програмын һәр бир бөлмәсиндән 3—4 дәрс чыхарылмалы вә бунун һесабына һәр ил үзҝүчүлүјә 14 дәрс ајрылмалыдыр.

Програм јерли шәраитә ујғунлашдырылмыш, бу мәгсәдлә хизәк һазырлығы үзрә тәдрис материаллары әвәзинә кросс (IV—VI синифләрдә) вә марш јүрүшү (VII—X синифләрдә) үзрә тәдрис материаллары верилмишдир. Кросс һазырлығы вә марш јүрүшү ачыг һавада кечирилмәклә јанашы, һәм дә програм материалларынын тәләбләринә ујғун шәраитдә (јердә) тәдрис олунмалыдыр.

Ики идман ојунундан бири (әл топу вә ја баскетбол) сечилиб өјрәдилмәлидир. Әл топуна даһа үстүнлүк верилмәлидир. Чүнки бу идман ојуну өз сәчијјәви хүсусијјәтләринә ҝөрә мәктәб мүһитиндә һәрәкәт кејфијјәтләрини даһа ҝениш инкишаф етдирир. Бундан әлавә, әл топу үзрә бүтүн дәрсләр ачыг һавада кечирилмәјә планлашдырыла биләр ки, бу да бөјүк сағламлашдырычы әһәмијјәтә маликдир.

IX—X синифләрдә IV синифдән башлајараг өјрәдилән идман ојунларынын тә'лими давам етдирилир вә тә'лимә волејбол ојунунун әсас фәндләри дахил едилир. Програмын һәр бир бөлмәсиндә һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн хүсуси материаллар вә бу мәгсәдә хидмәт едән һәрәкәтләрин тәхмини вариантлары верилир. Мүәллим мөвчуд шәраитә ујғун олараг ән сәмәрәли һәрәкәт нөвүнү сечир. Бу мәгсәд үчүн һәр бир дәрсдә IV—VIII синифләрдә 8—10 дәгигә, IX—X синифләрдә исә 10—20 дәгигә вахт ајрылыр.

Һәрәкәт кејфијјәтләринин инкишафыны јүксәлтмәк үчүн тәтбиг едилән һәрәкәтләрин еффектлији, онун дүзҝүн тәшкилиндән асылыдыр ки, бу да дәрсин сыхлығынын даһа да артмасына зәмин јарадыр. Һәрәкәтләрин фронтал, поток вә ја «мәсафәләр үзрә» бөјүк олмајан групларда «даирәви мәшг» үсулу илә јеринә јетирилмәси даһа әлверишлидир.

Нәзәри мә'луматлар шакирдләрә дәрсдә өјрәдилән мүвафиг һәрәкәтләр үзрә верилир ки, бу да тәдрис материалынын даһа јахшы мәнимсәдилмәсинә сәбәб олур. Зәдәләнмәләрин гаршысыны алмаг мәгсәди илә шакирдләрин davраныш тајдалары һаггында нәзәри мә'луматларын IV синифдән башлајараг бүтүн синифләрдә програмын биринчи дәрсдә һәр бир бөлмәси үзрә верилир.

Бүтүн бәдән тәрбијәси дәрсләрини сыраја дүзүлмәк, рапорт гәбул етмәк вә сонра тә'лим һәрәкәтләринин ичрасы илә башламаг лазымдыр. Мүәллим һәр бир дәрсдә шакирдләрин команданы вә сыра тә'лими һәрәкәтләрини дүзҝүн вә дәгиг јеринә јетирмәләринә чидди тәләбкарлыгла јанашмалыдыр.

Шакирдләрин өјрәнилмиш һәрәкәтләри мүхтәлиф шәраитдә тәтбиг етмәји бачармасы вачибдир. Бу мәгсәдлә мәктәбјаны мејданчада асанлыгла гурулуб-сөкүлә билән манеәләр золағы үчүн гурғулар һазырланмалыдыр (ӘМҺ комплексинин манеәләр золағындан да истифадә едилир). Мүәллим манеәләр золағы материалларындан истифадә заманы зәдәләнмәләрин гаршысыны алмаг үчүн һәр чүр шәраит јаратмалыдыр.

Әввәлки синифләрдә өјрәдилмиш бә'зи һәрәкәт нөвләри, һәрәкәт кејфијјәтләринин инкишафы үчүн верилмиш материаллара әлавә едилмишдир (мәсәлән, гачараг узунуна тулланма). Һәмин һәрәкәтләрин ичрасы заманы һәрәкәт техникасынын тәкмилләшдирилмәсини давам етдирмәк лазымдыр.

Мүәллим шакирдләрин физики һазырлыг сәвијјәси үзәриндә ардычыл олараг педагожи нәзарәт гојур, тибби мүајинәнин ҝөстәричиләрини вә педагожи мүшаһидәләрин нәтичәләрини нәзәрә алыр. Кечилмиш тәдрис материаллары әсасында һәрәкәт нөвләри үзрә сынаг јохламалары апарылыр. Бундан әлавә, ашағыдакы һәрәкәт нөвләриндән дә јохлама үчүн истифадә олунур: әлин сыхма гүввәси, јериндән узунуна тулланмаг, долдурулмуш топу (1 кг), ајаглар аралы отурмуш вәзијјәтдә ики әллә баш үзәриндән атма, стартдан чыхмагла бөјүк сүр'әтлә гачыш. Һәрәкәт нөвләри үзрә јохламалар илдә ики дәфә кечирилир: сентјабр вә апрел ајларында һәрәкәт нөвләри үзрә ҝөстәричиләрин (јохлама-сынаг материалларынын) мүгајисә едилмәси, шакирдләрин физики һазырлығы үзәриндә ардычыл нәзарәт гојулмасына имкан верир.

Физики инкишаф сәвијјәси вә физики һазырлығы зәиф олан мәктәблиләрә диггәт јетирилмәси вә хүсуси нәзарәт гојулмасы, belә шакирдләрә фәрди тапшырыгларын верилмәси, әлавә мәшғәләләрин кечирилмәси мәсләһәтдир.

Мәктәбин директору, мүәллимләр вә тибб ишчиләри бәдән тәрбијәси мәшғәләләри кечирилән јерләрин вә бүтүн идман аваданлыгларынын санитарија-кикијена нормаларына чидди әмәл олунмасына даима гајғы ҝөстәрмәјә борчлудурлар. Бәдән тәрбијәси мүәллими тәдрис јүкүнү шакирдләрин чинси вә јаш хүсусијјәтләрини, физики инкишафыны, һазырлығыны вә сағламлығыны нәзәрә алмагла бөлүшдүрмәли (дозалашдырмалы), һәмчинин зәдәләнмәләрин гаршысыны алмаг мәгсәдилә тәдбирләр көрмәлидир.

Бәдән тәрбијәси дәрсиндән шакирдләрин мүвәггәти азад едилмәси јалныз һәкимин ичазәси илә ола биләр. Физики һәрәкәт мәшғәләләриндән мүвәггәти олараг азад едилән шакирдләр бәдән тәрбијәси дәрсиндә иштирак етмәлидир.

Дәрсдә шакирдләрин көзәл көркәмдә, мүвафиг идман кејиминдә, тәмиз вә сәлигәли олмасы, физики һәрәкәтләрин ичрасы заманы davраныш гајдаларына риајәт етмәси, идман аваданлыглары вә аләтләринә гајғы илә јанашмасы онлардан чидди тәләб едилмәлидир. Шакирдләри нәзакәтли јолдашларына гаршы диггәтли олмаға алышдырмаг, онлара дүзкүн davраныш вәрдишләри ашыламаг вә јүксәк естетик зөвг тәрбијә етмәк лазымдыр. Бүтүн бунлар мәдәни davраныш вәрдишләри кими әһәмијјәтли бир вәзифәнин јеринә јетирилмәсинә јөнәлдилмәлидир.

Тәдрис просесинин планлашдырылмасына хүсуси диггәт јетирмәк лазымдыр. Планлашдырманын әсас сәнәдләринә: 1) тәдрис материалларынын иллик план-графики, 2) дәрсин мүхтәлиф формаларда планлашдырылмасына аид сәнәдләр дахилдир.

Шакирдләрин физики тәрбијәси гаршысында дуран вәзифәләр о заман мүвәффәгијјәтлә һәлл олуна биләр ки, бәдән тәрбијәси дәрсләри илә јанашы синифдәнкәнар күтләви-идман ишләри дә апарылмыш олсун. Бу да Үмумиттифаг ӘМҺ комплекси әсасында тәшкил едилән дәрнәкләр, идман бөлмәләри, күтләви јарышлар, идман бајрамлары, турист јүрүшләри, кросс, һәрби идман ојунлары вә с. дахилдир.

«Бәдән тәрбијәси» фәнни үзрә шакирдләрин мүвәффәгијјәтләри, кечилмиш фактики тәдрис материалларынын мәнимсәнилмәси сәвијјәси мүгабилиндә, програмын һәр бир бөлмәсинин ахырында шакирдләр үчүн верилмиш тәләбләрин јеринә јетирилмәси әсасында мүәјјәнләшдирилир.

Гијмәтләндирмә шакирдләрин нәзәри билијә јијәләнмәси, һәрәкәт техникасыны дүзкүн ичра етмәси вә һәрәкәт нөвләри үзрә көстәрилмиш нәтичәләр әсасында апарылыр. Шакирдләрдән асылы олмајараг бәдәнчә гејри-мүтәнасиб, физики инкишафдан кери галмыш вә үзүрлү сәбәбә көрә узун мүддәт дәрсдә иштирак етмәјән шакирдләр гојулмуш тәләб көстәричиләри јеринә јетирә билмирсә, бу онларын јекун мүвәффәгијјәтинин ашағы дүшмәсинә әсас вермир.

Рүблүк, јарымрүблүк вә иллик гијмәтләр, һәмин дөвр әрзиндә верилмиш бүтүн гијмәтләр әсасында чыхарылыр. Бу һагда јекун гијмәтләринин мүәјјәнләшдирилмәсиндә ахырынчы гијмәтләр вә програмын кечилиб гуртармыш мөвзуларынын мәнимсәнилмәсинә көрә алынмыш гијмәтләр һәлледичи әһәмијјәтә маликдир.

Һәрәкәт техникасынын јеринә јетирилмәси вә көстәричи—тәләбләр ајрыча гејд олунмалыдыр.

Һазырлыг тибби груп шакирдләри үмуми гајдада гијмәтләндирилир, лакин гијмәтләндирмә һазырлыг групу шакирдләри үчүн мүәјјәнләшдирилмиш һәрәкәтләр үзрә апарылыр.

«5» гијмәт о шакирдләрә верилир ки, һәмин шакирдләр IV, VI, VIII, X синифләрдә ӘМҺ комплексинин мүвафиг пилләсинин нормаларыны өдәмиш, һәм дә һәрәкәт техникасыны дүзкүн јеринә јетирмиш олсун.

V, VII, IX синифләрдә исә програм көстәричи-тәләбләри вә һәрәкәти дүзкүн ичра етмәк лазымдыр.

«Бәдән тәрбијәси» фәнниндән, хүсуси мүвәффәгијјәт газанмыш вә ӘМҺ комплексинин гызыл нишаныны алмыш шакирдләр үмумтәһсил мәктәбләринин Низамнамәсинә ујғун олараг, «Ајры-ајры фәнләрин мәнимсәнилмәсиндәки мүвәффәгијјәтләринә көрә» фәхри фәрманла тәлтиф едилә биләрләр.

IV синиф

ӘМҺ комплекси үзрә нәзәри мә'луматлар (2 саат.)

В. И. Ленин вә М. И. Калинин кәнч нәслин физики тәрбијәси һаггында. Партија вә һөкумәтин пионер вә мәктәблиләрин физики тәрбијәсинә гајғысы. ӘМҺ комплексинин I пилләсинин мәзмуну. Совет идманчыларынын Олимпија ојунларында, дүнја вә Авропа биринчиликләриндә мүвәффәгијјәтләри. IV синиф шакирдинин режими. Бәдәнин кикијенасы вә су ваннасы тәбул етмә гајдалары.

Кимнастика (10 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Кимнастика мәшғәләләриндә зәдәләнмәләрин гаршысыны алмаг мәгсәдилә davраныш гајдалары. Сәһәр кимнастикасынын әһәмијјәти.

Бачарыг вә вәрдишләр. Сыра тә'лими. Сыра, чәркә, чинаһлар, ара мәсафә, хәбәрдаредичи вә идарәедичи командалар. «Сыраја дүзүл!», «Дүзлән!», «Фарағат!» командалары. Сырадан чыхараг мүәллимә јахынлашма. Јериндә саға, сола вә керијә дөнмәләр. Тәк сырада јериш. Јериш заманы сола (саға) дөнмәклә тәк сырадан үч сыраја (дөрд) дүзүлмә.

Сәһәр кимнастикасы үчүн комплекс һәрәкәтләр.

«Пионер хороводу» рәгси.

Үч фәндлә кәндирә дырмашмаг. Дирсәкләр үзәриндә сүрүнмәк. Салланмыш вәзијјәтдән дартынма (оғланлар).

10—11 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплекси I пилләсинин кимнастика чохнөвчүлүјү.

Манеәләр золағы. Дирсәкләр үзәриндә сүрүнмә, тир үзәриндә гачма; гачыш.

Дајаглы тулланма: 100 см һүндүрлүјүндә енинә гојулмуш идман кечисиндән тулланмаг. Идман кечиси үзәринә һоппанмагла чөмәлмәдән голлары јухары галдырыб бәдәни ачараг сычрајыб дүшмә.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Гүввәнин, әсас груп әзәләләринин статик дөзүмлүјүнү вә күчүнү, ојнагларын мүтәһәррикլијини вә мүвазинәт үзвләрини мәшг етдирмәк үчүн һәрәкәтләр: әшјасыз вә ичи долдурулмуш топларла (1—2 кг) үмуминкишафетдиричи һәрәкәтләр, кимнастика диварлары вә скамјаларында һәрәкәтләр; акробатика, дајагла тулланмалар, мүвазинәт һәрәкәтләри; «Дартыб хәттдән чыхартма», «Хоруз дөјүшү» мүтәһиррик ојунлары.

Шакирдләрә верилән тәләбләр.

1. 6—8 һәрәкәтдән ибарәт сәһәр кимнастикасы комплексини јеринә јетирмәк.
2. 10—11 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин 1 пилләсинин тәләбләри үзрә кимнастика һәрәкәтләри комплексини јеринә јетирмәјә һазырлашмаг.

Јүнкүл атлетика (10 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Јүнкүл атлетика мәшғәләләриндә зәдәләнмәләрин гаршысыны алмаг мәгсәдилә шакирдләрин davраныш гајдалары.

Бачарыг вә вәрдишләр. Мүхтәлиф сүр'әтлә дүзүнә гачыш, һүндүр старт. «Гычлары бүкмә» үсулу илә гачараг узунуна тулланма. «Аддымлама» үсулу илә гачараг һүндүрлүјә тулланма. Кичик топу јериндән башын архасындан узаға атма.

10—11 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин 1 пилләси үзрә манеәләр золағы.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр'әт—гүввә кејфијјәтләрини, һоппанмалары, һәрәкәт чәлдлијини вә орта јүкә дөзүмлүлүјү инкишаф етдирмәк үчүн һәрәкәтләр.

«Топалдыгач», «Бајраглара доғру гачыш», «Гачмагла гаршылыглы естафет» мүтәһәррик ојунлары; 30 м мәсафәјә тәкрар гачыш (3—6 дәфә); 60 м мәсафәјә (2 дәфә) ишарә илә сүр'әти артырмагла гачыш, аста темпдә гачыш (4 дәгигәјә гәдәр); кросс—500 м. дәгигәдә 135—140 дәфә илә јериндә һоппанма (2 дәгигәјә гәдәр); һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 8—12 санијә артырмаг; «Ип ајаглар алтында «мүтәһәррик ојуну; јериш вә гачыш заманы һәр 3—5 аддымдан бир һоппанма; «Тулланма ардынча тулланма», «Гачанлар вә ләкә вуранлар» мүтәһәррик ојунлары; кичик топларын узаға атылмасы; «Снајперләр» мүтәһәррик ојуну; ајаг үстә вә отурмуш вәзијјәтдән долдурулмуш топларын (1—2 кг) атылмасы.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 10—11 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләсинин тәләбләри үзрә јүнкүл атлетика һәрәкәтләрини јеринә јетирмәјә вә манеәләр золағынын кечилмәсинә һазырлашмаг.

Кросс һазырлығы (14 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Кросс һазырлығы мәшғәләләриндә зәдәләнмәләрин гаршысыны алмаг мәгсәдилә давраныш гајдалары.

Бачарыг вә вәрдишләр. Мүхтәлиф релјефли мәсафәләрә јериш вә гачыш (стадион вә ја мәктәб мејданчасындакы гачыш јолларында, парк вә мешә чығырларында). Груп һалында һүндүр старт (10—15 нәфәр).

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Орта гачышда дөзүмлүлүјү, интенсивлијн инкишаф етдирмәк үчүн һәрәкәтләр: нөвбәләшдирмәклә јериш вә гачышлар; гачыш 100—200 м, јериш 100—200 м; гачыш 200—600 м, јериш 100—200 м; гачыш 100—300 м, јериш 100—200 м. Һәр 100 м мәсафәјә гачыш 30—32 санијәјә (тәхминән), һәр 100 м мәсафәјә јериш 70—75 санијәјә гәт едилмәлидир. Үмуми мәсафә дәрсдән-дәрсә тәдричән елә артырылмалыдыр ки, сәрф едилән вахт 7 дәгигәдән 12 дәгигәјәдәк артмыш олсун. Кросс гачыш вахт нәзәрә алынмадан гызлар үчүн 300—500 м вә оғланлар үчүн 500—1.000 м олмалыдыр.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 10—11 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләсинин кросс үзрә тәләбләрини јеринә јетирмәјә һазырлашмаг.

Үзкүчүлүк (26 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Үзкүчүлүк мәшғәләләриндә зәдәләнмәләрин гаршысыны алмаг үчүн шакирдләрин давраныш гајдалары. Үзкүчүлүк вә чиммәјин кикијенасы. Үзкүчүлүјүн әһәмијјәти (сағламлашдырычы, тәтбиги идман).

Бачарыг вә вәрдишләр. Үзкүчүнүн үмуминкишаф етдиричи вә хүсуси һәрәкәтләр комплекси. «Үзкәчә» ујғунлашма, дөшәмә үзәриндә ајаг үстә сүрүшмә; синә вә архасы үстә «крол» үсулу илә үзәркән голларла («дәјирман») вә гычларла һәрәкәтләр, нәфәс аларкән башын һәрәкәтләри, синә үстә **«крол»** үсулу илә үзән заман гол һәрәкәтләринин тәнәффүслә ујғунлашдырылмасы (јериндә вә јериш заманы), старт тулланышы.

Суја ујғунлашма һәрәкәтләри. Сујун диби илә јериш вә гачыш. Суја нәфәсвермә. Суја кирмә (чәнәјә гәдәр, башдан ашана гәдәр). Суда көзләри ачмаг. Сујун дибиндә кичик әшјалары ахтарыб тапмаг. Үзкәчвари сујун үзүнә чыхмаг, бәдәни дүзәлтмәклә («Охвари», «Медузаја охшар» вә «Хач шәкилли») сујун үзүнә чыхмаг. Јолдашын көмәји илә һовузун диварынын јахынлығында синә вә архасы үстә узанмаг. Суда синәси вә архасы үстә сүрүшмәк.

Синә үзәриндә крол үсулу илә үзмә. Ајагларла һәрәкәтләр. Бу һәрәкәтләр саһилдә вә һовузун кәнарында отурараг, әлләрлә һовузун кәнарына вә ја дибинә дајагланараг, һәмин һәрәкәтләри суја нәфәси вермәклә дә ичра етмәк. Нәфәси суја вермәк вә нәфәс алмаг үчүн башы дөндәрмәк. Тахта илә үзмәк. Ајагларын һәрәкәти илә суда сүрүшмәк. Голларла авар чәкмә һәрәкәтләри (сујун дибиндә дајанараг вә јериш заманы). Гол һәрәкәтләринин тәнәффүслә ујғунлашдырылмасы (суда дајанараг вә јериш заманы). Голларын һәрәкәтләри илә дөшү үстә сүрүшмә. Тәнәффүсү дајандырмагла гыса мәсафәни үзүб кечмә. Тәнәффүс етмәклә гыса мәсафәләрә (15 м-ә гәдәр) үзмәк. Һәр мәсафәни тәнәффүс етмәклә үзмә. Ајагларын көмәјилә бир голла аварчәкмә һәрәкәти илә үзмәк (о бири голун мүхтәлиф вәзијјәтләриндә, нәфәси аварчәкән гол тәрәфә бурахмаг); нәфәс алма ејниләгалыр. Лакин бу дәфә һәрәкәт бәдәнә сыхылмыш гол тәрәфдән јеринә јетирилир. Там координасија илә үзмәк.

Архасы үстә крол үсулу илә үзмә. Ајагларла һәрәкәтләр (һовузун кәнарына вә дибинә дајагланмагла). Суда ајагларын вә голларын һәрәкәти илә сүрүшмәк. Јалныз ајагларын вә голларын көмәји илә үзмәк. Мүәјјән мәсафәләрә там координасија илә үзмәк. Судан старт көтүрмәк.

Һовузун кәнарында отурмагла, (голлар јухары, баш исә голлар арасы вәзијјәтдә) суја дүшмәк. Ајаглар ашағы суја сычрамаг (голлар мүхтәлиф вәзијјәтләрдә). Ајаглар ашағы суја тулланмаг. Голлар јухары вә ирәли әјилмәклә һовузун кәнарында дурмуш вәзијјәтдән суја дүшмәк. Һәмин һәрәкәти һовузун кәнарына тәкан вермәклә дә ичра етмәк. Стартдан тулланма.

Ојунлар: «Ким тез?», «Дalға вә дәниз», «Насос», «Үзмәклә ләкә вурмаг», «Дәниз дөјүшү».

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Гүввәнин, ојнаглардакы мүтәһәрриклијин вә дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр: үзкүчүнүн хүсуси физики һәрәкәтләр комплекси, елементләр үзрә үзмә, ејни сүр'әтлә 50 м мәсафәјә гәдәр үзмә, өјрәдилмиш үсулла вә елементләр үзрә 25 м мәсафәјә гәдәр тәкрар үзмә (3—4x25 м).

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. 10—11 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләсинин үзкүчүлүк үзрә тәләбләрини јеринә јетирмәјә һазырлашмаг. 2. Чиммә вә үзмә заманы давраныш гајдаларыны билмәк.

Әл топу (8 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Әл топу мәшғәләләриндә зәдәләнмәләрин гаршысыны алмаг мәгсәдилә шакирдләрин давраныш гајдалары. Ојунун мәзмуну вә әсас гајдалары.

Бачарыг вә вәрдишләр. Ојунчунун әсас дурушу: ирәли, кери, саға вә сола ирәлиләмәк. Бир вә ики аддым атмагла дајанмалар. Дүз вә дәјишкән истигамәтдә топу сағ вә сол әллә чиләјиб апармаг. Јериндә вә һәрәкәт едә-едә топу ики әллә тутмаг вә бир әллә чијиндән өтүрмәк. Топу јериндән дајаг вәзијјәтиндән голу бүкәрәк вә үч аддымла јеришдән јухарыдан, чијин үзәриндән атмаг.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Ојун заманы сүр'әт-гүввә кејфијјәтләринин, дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр; долдурулмуш топларла һәрәкәтләр (1—2 кг); дәгигәдә 140—145 дәфә олмагла иплә һоппанмалар (2 дәгигәјә гәдәр). Һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 5—10 санијә артырмаг.

Мүтәһәррик ојунлар: «Топ уғрунда мүбаризә», «Чанлы һәдәф», ишарәләр үзрә тапшырыглар, һәмчинин әл топу үзрә кечирилмиш материаллар үзрә тапшырыглар.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. Өјрәнилмиш ојун фәндләрини бирбирилә әлагәләндирмәклә ичра етмәји бачармаг.

Баскетбол (8 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Баскетбол мәшғәләләриндә зәдәләнмәләрин гаршысыны алмаг мәгсәдилә шакирдләрин давраныш гајдалары. Мини—баскетбол ојунунун мәзмуну вә әсас гајдалары.

Бачарыг вә вәрдишләр. Әсас дуруш. Мүдафиә дурушунда битишик аддымларла габаға, керијә, сағa вә сола ирәлиләмә. Аддым атыб дајанма. Јериндә вә «учуб» кәлән топа гаршы чыхараг ону ики әллә тутма. Өтүрмәдән сонра јерини дәјишмәклә јериндән вә аддымдан сонра топу ики әллә дөш гаршысындан өтүрмә. Аддымлајараг вә гачараг топу сағ вә сол әллә чиләјиб дүзүнә апарма. Сәбәтин сағ вә сол тәрәфиндән дуруб топу јериндән ики әллә дөш гаршысындан сәбәтә тулламаг.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр'әт-гүввә кејфијјәтләрини, һоппанма дөзүмлүлүјүнү, чәлд вә дәгиг һәрәкәтетмәни инкишаф етдирмәк үчүн һәрәкәтләр; долдурулмуш топларла (1—2 кг) һәрәкәтләр; дәгигәдә 140—145 дәфә иплә јериндә һоппанмалар (2 дәгигәјәдәк), сонра һәр ики дәрсдән—бир үмуми вахты 5—10 санијә артырмалы; бир вә ики ајаг үстә чөмәлмә вә һоппанмалар.

Мүтәһәррик ојунлар: «Овчулар вә өрдәкләр», «Атышма», «Топу тутана».

Шакирдләрә верилән тәләбләр.

1. Өјрәнилмиш ојун фәндләрини ашағыдакы ујғунлугла јеринә јетирмәли: өтүрүлмүш топу дајанан јердә ики әллә тутмалы, бир әллә адчиләјәрәк дүзүнә апармалы — аддым атыб дурмалы—јахын мәсафәдән топу ики әллә дөш гаршысындан сәбәтә атмалы.

2. Әсас гајдалара риајәт етмәклә мини—баскетбол ојнамалы.

V синиф

ӘМҺ комплекси үзрә нәзәри мә'луматлар (2 саат)

Әмәјә вә Вәтәнин мүдафиәсинә һазырлашмагда бәдән тәрбијәси вә идманын әһәмијјәти. Физики һәрәкәт мәшғәләләринин бәдән гурулушуна тә'сири. «Физики инкишаф» вә «Физики һазырлыг» анлајышлары. Шакирдләрин ӘМҺ комплекси нормативләрини өдәмәк үчүн мүстәгил һазырлашмасы. V синиф шакирдләринин һәрәкәт режими.

Кимнастика (18 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Мәктәб програмында кимнастиканын нөвләри вә онларын физики һазырлығын тәкмилләшмәсиндә әһәмијјәти.

Бачарыг вә вәрдишләр. Сыра һәрәкәтләри. Тәк сыраја дүзүлмә. Истигамәтчи, ахырынчы вә мәсафә сахламаг. Сырави аддымларла һәрәкәт етмәк.

Кимнастика ағачлары илә сәһәр кимнастикасы һәрәкәтләри комплекси.

Ики фәндлә кәндирә дырмашма. Кәндирдә салланмыш вәзијјәтдән дартынма (оғланлар).

Оғланлар үчүн аләтләрдә кимнастика һәрәкәтләри: паралел голларда дајагда јелләнмә; гычлар аралы отурмаг; дајагда габаға вә архаја јелләнәрәк сычрајыб дүшмә; турникдә ашараг дајагланма; 90° дөнмәклә дајагланмадан сычрајыб дүшмә. Ајаглар аралы дајаглы тулланма (аләтин һүндүрлүјү (90—100 см.)

Гызлар үчүн аләтләрдә кимнастика һәрәкәтләри: паралел голларын јухары голундан салланараг јелләнмә: чөмәләрәк вә узанараг салланма; архадан тутуб дајагланмадан 90° дөнмәклә сычрајыб дүшмә; кимнастика тириндә пәнчәләр үзәриндә чәлд јериш; сағ вә сол ајаглары нөвбәләшдирмәклә чөмәлиб дајагланма; 12—13 јашлы гызлар үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләсинин тир үзәриндә һәрәкәт бирләшмәләри. Ајаглар аралы дајаглы тулланма (аләтин һүндүрлүјү 90—100 см).

Оғланлар үчүн акробатика: архаја мајаллаг ашмаг; јолдашын көмәјилә әлләр үзәриндә мил дурмаг, јана чеврилмәк; 12 — 13 јашлы оғланлар үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләси үзрә акробатика һәрәкәтләринин бирләшмәләри.

Гызлар үчүн акробатика: архасы үзрә узанмадан «көрпү» вәзијјәти алмаг вә дөнмәклә дајаглы чөмәлмәјә кечмәк; 12—13 јашлы гызлар үчүн ӘМҺ комплексинин I акробатика һәрәкәт бирләшмәләри.

Оғланлар үчүн манеәләр золағы: ајаглар аралы дајаглы тулланма; салланмыш вәзијјәтдә 2—3 м мәсафәјә һәрәкәт етмәк; 90—100 см һүндүрлүјүндә олан манеәләри дәф етмәк; гачыш.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етмәк үчүн материал.

Әсас груп әзәләләринин күчүнүн, статик вә күч дөзүмлүлүјүнүн инкишафы, ојнагларда мүтәһәрриклијин вә мүвазинәт органларынын мәшгi үчүн һәрәкәтләр; әшјасыз вә кимнастика ағачлары илә үмуминкишаф етдиричи һәрәкәтләр, акробатика вә аләтләрдә кимнастика; «Күчлүләр вә чевикләр» мүтәһәррик ојуну; мүвазинәт елементләри илә естафет.

Шакирдләрә верилән тәләбләр.

1. Кимнастика ағачлары илә сәһәр кимнастикасы һәрәкәтләри комплексини јеринә јетирмәк.

2. 12—13 јашлы оғлан вә гызлар үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләси үзрә акробатик һәрәкәт бирләшмәләрини јеринә јетирмәјә һазырлашмаг.

3. Гызлар 12—13 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләси үзрә кимнастика тириндә һәрәкәт бирләшмәләринин ичрасына һазырлашмалыдырлар.

4. Оғланлар 12—13 јашлы шакирдләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләси үзрә турникдә һәрәкәт бирләшмәләринин ичрасына һазырлашмалыдырлар.

Јүнкүл атлетика (18 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Мәктәб програмына дахил олан јүнкүл атлетика нөвләри вә онларын физики һазырлығын тәкмилләшдирилмәсиндә әһәмијјәти.

Бачарыг вә вәрдишләр. Финиш етмәк. Үфүги (хәндәк, чала, јахуд ени 1,5—1,7 м олан чухур) вә шагули (һасар, сәдд, јахуд 50—80 см һүндүрлүкдә планка) манеәләри дәф етмәк. 5 аддым гачараг кичик топу башын архасындан чијин үзәриндән атмаг. Кичик топу шагули вә үфүги һәдәфә атмаг.

Манеәләр золағы: 30 м мәсафәјә гачыш, тир үзәриндә гачыш, 50 см һүндүрлүјүндә чәпәри тулланараг дәф етмәк. Узанмыш вәзијјәтдә кичик топу 10—12 м мәсафәдән хәндәјә атмаг.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Чәлд һәрәкәтетмәнин, дөзүмлүлүјүн тулланыб-дүшмә вә сүр'әт-күч кејфијјәтләринин инкишафы үчүн һәрәкәтләр: сүр'әти артырмагла тез-тез јеримәкдән гачыша кечмәк, мүхтәлиф вәзијјәтләрдән старт, 40 м мәсафәјә тәкрар гачыш (3—6 дәфә), нәтичә көстәрмәк мәгсәдилә 60 м гачыш, јаваш темплә гачыш (15 дәгигә), вахт нәзәрә алынмадан 600—800 м кросс; естафетләр, дәгигәдә 135—140 дәфә иплә јериндә (2 дәгигәјә гәдәр) һоппанмалы, һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 8—12 санијә артырмалы; нәтичә мүәјјән едилмәклә гачараг узунуна вә һүндүрлүјә тулланма. «Манеәләр золағында естафет» ојуну; долдурулмуш топлары (1—2 кг) атмаг, узаға вә һәдәфә кичик топлар атмаг; «Гүввәтли атма» мүтәһәррик ојуну.

Шакирдләрә верилән тәләбләр.

1. Финиш етмәнин әсас техникасына јијәләнмәк.

2. Шагули вә үфүги һәдәфи топла вурмаг.

3. Манеәләр золағыны кечмәји там бачармаг.

4. 12—13 јашлы шакирдләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләсинин мәзмунуна дахил олан һәрәкәт нөвләри үзрә көстәричи—тәләбләрин өдәнилмәсинә һазырлашмаг.

Кросс һазырлығы (16 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Физики һазырлығын тәкмилләшдирилмәси үчүн кросс һазырлығынын әһәмијјәти.

Бачарыг вә вәрдишләр. Кросс мәсафәсинә гачыш заманы шагули вә үфүги манеәләрин дәф едилмәси (бах: V синфин «Јүнкүл атлетика» бөлмәси).

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Орта интенсив гачышда дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр: јериш вә гачышын ашағыдакы гајдада нөвбәләшдирилмәси—гачыш 100—200 м, јериш 100—200 м; гачыш 200—600 м, јериш 100—200 м; гачыш 100—300 м, јериш 100—200 м; һәр 100 м гачыш (тәхминән) 28—30 санијәјә, һәр 100 м јериш 70—75 сан. гәт едилмәлидир. Үмуми мәсафә дәрсдән-дәрсә тәдричән елә артырылмалыдыр ки, мәсафә боју сәрф едилән вахт 6 дәг. 30 санијәдән 11 дәгигәјәдәк артмыш олсун.

Вахт нәзәрә алынмадан кросс: гызлар үчүн 500 м, оғланлар үчүн 800 м.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. Програмын көстәричи тәләбләринин өдәнилмәсинә һазырлашмаг.

Үзкүчүлүк (14 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Үзмәнин үсуллары.

Бачарыг вә вәрдишләр. Үзкүчүнүн үмуминкишаф етдиричи вә хүсуси һәрәкәтләр комплекси. Брас үсулу илә үзәркән гол вә гыч һәрәкәтләрини јамсылама; голларла аварчәкмә һәрәкәтләрини тәнәффүслә ујғунлашдырмаг; крол үсулу илә дөш вә арха үстә үзәркән дөнмәләри јамсыламаг.

Брас үсулу илә үзмәк. Гызларла һәрәкәтләр (һовузун кәнарында, јолдашын көмәји илә сүрүшмәдән сонра). Голларла һәрәкәтләр (сујун дибиндә дајанмағы јеришлә әлагәләндирмәк). Сүрүшмәдән сонра гол һәрәкәтләрини тәнәффүслә ујғунлашдырма. Гыч вә гол һәрәкәтләрини тәнәффүслә ујғунлашдырма (сујун дибиндә дајанмагла, јериш заманы). Голлар мүхтәлиф вәзијјәтләрдә (синә вә архасы үстә), јалныз ајагларын көмәји илә үзмә (синә вә архасы үстә). Тәнәффүсү дајандырмагла мәсафәнин ајры-ајры һиссәләрини үзмәк. Брас үсулу илә архасы үстә үзмәк. Там координасија илә үзмә. Старт тулланышындан сонра суда сүрүшмә, Јаны дөнмә лөвһәсинә дајамагла дөнмәк; һәмин һәрәкәти сонра тәкан вериб суда сүрүшмә вә буну дөнмә лөвһәсинә тәрәф үзмәклә јеринә јетирмәк.

Ојунлар: «Суда волејбол», «Ким даһа узаға сүрүшәр», «Балыгчы вә балыглар», «Гачды-тутду», естафетләр.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Гүввәнин, ојнагларда мүтәһәрриклијин вә дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр: үзкүчүнүн хүсуси комплекс физики һәрәкәтләри; өјрәнилмиш үсулла вә елементләр үзрә 100 метрә гәдәр бәрабәр сүр’әтлә үзмәк; мүәјјән мәсафәләрә тәкрар үзмәк (6х6—10 м; 4—5х25 м, 2х50 м, дәрсдә үмуми үзмә мәсафәси—300 м).

Шакирдләрә верилән тәләбләр.
1. Брас үсулу илә 25 м үзмәк.
2. Крол үсулу илә синә вә архасы үстә үзәркән дөнмәләри јеринә јетирмәк.

Әл топу (16 саат)

Нәзәри мә’луматлар. Физики һазырлығын тәкмилләшдирилмәси үчүн әл топу ојунунун әһәмијјәти. Ојунчуларын мејданчада јерләшмәси. Ојунчуларын һүгуг вә вәзифәләри. Ојун гајдасы позуларкән чәзаландырма.

Бачарыг вә вәрдишләр. Истигамәти вә сүр’әти дәјишмәклә гачыш. Дајанмалар, дөнмәләр. Үзбәуз кәлдикдә, һабелә икиликдә, үчлүкдә үч аддым атдыгдан сонра дајаныб бүкүлү голла јухарыдан гапыја топатмаларла әлагәдар өтүрмәләр заманы топу тутма вә өтүрмә. Гапычынын дурушлары, онун гапы ағзындакы һәрәкәтләри, ашағы күнчә атылан топа доғру јыхылмалары.

Садәләшдирилмиш гајдада ики тәрәфли ојун.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр’әт-гүввә кејфијјәтләринин, ојун заманы дөзүмлүлүјүн вә чевиклијин инкишафы үчүн һәрәкәтләр; долдурулмуш топларла (1—2 кг) һәрәкәтләр; дәгигәдә 140—145 дәфә олмагла иплә јериндә (2 дәгигәјә гәдәр) һоппанмалы, һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 5—10 санијә артырмалы, мүтәһәррик ојунлар: «Ики дүшәркә», «Топ уғрунда мүбаризә», ишарәләр үзрә тапшырыглар; әл топу үзрә кечилмиш материал.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. Әсас гајдалара риајәт етмәклә әл топу ојнамаг.

Баскетбол (16 саат)

Нәзәри мә’луматлар. Физики һазырлығын тәкмилләшдирилмәсиндә баскетбол ојунунун әһәмијјәти. Ојунчуларын һүгуг вә вәзифәләри. Гајдалар позулдугда чәзаландырма, чәримә топу вә ону јеринә јетирмә гајдасы.

Бачарыг вә вәрдишләр. Истигамәти вә сүр’әти дәјишмәклә гачыш. Һоппанараг дајанма. Гачышдан вә топу чәлд чиләјә-чиләјә апардыгдан сонра аддым атараг вә һоппанараг дајанмалар. Јериндән ирәлијә вә керијә дөнмәләр. Дајанмадан вә чиләмәдән сонра топу чијин наһијәсиндә бир әллә тутма вә өтүрмә. Истигамәти дәјишмәклә топу чиләјиб апарма. Јериндән топу бир әллә (о бири әллә она дајаг вермәклә) чијин үзәриндән сәбәтә атмаг. Чәримә топу атмаг.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр’әт-гүввә кејфијјәтләрини, һоппанма дөзүмлүлүјүнү, чәлд вә дәгиг һәрәкәт етмәни инкишаф етдирмәк үчүн һәрәкәтләр; долдурулмуш топларла (1—2 кг) һәрәкәтләр (дәгигәдә 140—145 дәфә); иплә јериндә (2 дәгигәјә гәдәр) һоппанмалар; сонра һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 5—10 санијә артырмалы, чәлд темпдә бир вә ја ики ајаг үзәриндә чөмәлмәләр. Мүтәһәррик ојунлар; «Топ мәркәзә», «Топ капитана», «Топ уғрунда мүбаризә», топу чиләјиб апармаг вә сәбәтә атмагла естафет.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. Топу сағ вә сол әллә чиләјиб апарманы, аддым атыб дајанманы, јахын мәсафәдән топу бир әллә сәбәтә атманы јеринә јетирмәк. 2. Әсас гајдалара риајәт етмәклә мини—баскетбол ојнамаг.

VI синиф

ӘМһ комплекси үзрә нәзәри мә’луматлар (2 саат)

Зеһни иш габилијјәтинин сахланмасында бәдән тәрбијәси вә идманын әһәмијјәти. Совет идманчыларынын харичи өлкәләрдә чыхышынын халглар арасында сүлһүн вә достлуғун мөһкәмләнмәсиндә әһәмијјәти.

VI синиф шакирдләринин һәрәкәт режими.

Кимнастика (20 саат)

Нәзәри мә’луматлар. Кимнастика нөвләри: идман кимнастикасы, бәдии кимнастика, акробатика, батутда тулланма.

Бачарыг вә вәрдишләр. Сыра һәрәкәтләри. Ики чәркәјә дүзүлмә. Сејрәлмә, бир чәркәдән ики чәркәјә вә әксинә дүзүлмә. «Јарым саға дөн!», «Јарым сола дөн!» командаларыны јеринә јетирмә.

Иплә сәһәр кимнастикасы һәрәкәтләр комплекси. «Мәктәб полкасы» рәгси.

12—13 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләсинин тәләбаты һәчминдә салланараг дартынма вә кәндирә дырмашма.

12—13 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләси үзрә кимнастика чохнөвчүлүјү.

Оғланлар үчүн манеәләр золағы: тир үзәриндә гачыш, дирсәкләр үзәриндә сүрүнә-сүрүнә гапынын алтындан кечмә (гапынын һүндүрлүјү 50 см, ени 150 см); истәнилән үсулла 1,5 м һүндүрлүјүндә олан мәсафәләри дәфетмә (тир, идман аты вә кечиси вә с.); гачыш. Гызлар үчүн манеләр золағы (Бах: «Јүнкүл атлетика» бөлмәси, VII синиф).

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Гүввәнин, әсас груп әзәләләринин статик дөзүмлүлүјүнүн вә күчүн, ојнагларда мүтәһәрриклијин вә мүвазинәт үзвләринин мәшг етдирилмәси үчүн һәрәкәтләр; әшјасыз үмуминкишаф етдиричи һәрәкәтләр вә иплә һәрәкәтләр; кимнастика чохнөвлүлүјү үзрә кечилмиш материаллар; «Квадратларда мүбаризә», «Даирәјә дарт» мүтәһәррик ојунлары.

Шакирдләрә верилән тәләбләр.
1. Сәһәр кимнастикасы һәрәкәтләри комплексини иплә јеринә јетирмә.
2. 12—13 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләсинин кимнастика үзрә тәләбләрини јеринә јетирмәјә һазырлашмаг. 3. Манеәләр золағыны дәф етмәк.

Јүнкүл атлетика (18 саат

Нәзәри мә’луматлар. Јүнкүл атлетиканын нөвләри.

Бачарыг вә вәрдишләр. Алчаг старт вә старт гачышы. Гыса мәсафәләрә гачыш. Асанлашдырылмыш шәраитдә гачараг идман үсулу илә узунуна вә һүндүрлүјә тулланма. Гачараг кичик топу атмаг.

12—13 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләси үзрә манеәләр золағы.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр’әт—гүввә кејфијјәтләрини вә дөзүмлүлүјү, чәлд һәрәкәтетмәни инкишаф етдирмәк үчүн һәрәкәтләр: ајаглары архаја апармагла (дизләри бүкмәклә) гачыш, 40 м (4—6 дәфә), 60 м (2 дәфә) тәкрар гачыш, аста темпдә 6 дәгигәјә гәдәр гачыш, вахт нәзәрә алынмадан 800—1000 м кросс; мүхтәлиф манеәләр үзәриндән тулланмалар; дәгигәдә 130—135 дәфә олмагла иплә јериндә һоппанмалар (2 дәг. 30 санијәдән 2 дәг. 45 санијәјәдәк); һәр ики дәсдән сонра үмуми вахты 8—12 санијә артырмаг; өјрәнилмиш үсулла нәтичә көстәрмәклә кичик топу атма; һүндүрлүјә вә узунуна тулланмагла естафет гачышлары; мүтәһәррик ојунлар: «Сәррастлар вә чевикләр», «Дөрд дајаға доғру».

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 12—13 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләсинин јүнкүл атлетика һәрәкәтләри вә манеәләр золағынын кечилмәси үзрә тәләбләрин өдәнилмәсинә һазырлашмаг.

Кросс һазырлығы (16 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Кроссун нөвләри (јүнкүл атлетика кроссу, велокрос, мотокросс, мүасир бешнөвчүлүкдә кросс).

Бачарыг вә вәрдишләр. Мүхтәлиф хассәли јердә гачыш (бәрк, јумшаг, отлу, рүтубәтли, сүрүшкән).

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Орта интенсив гачышда дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр; јериш вә гачышын нөвбәләшдирилмәси: гачыш 100—200 м, јериш 100—100—200 м, гачыш 100—300 м, јериш 100—200 м; һәр 100 м гачыш 200 м; гачыш 200—600 м, јериш тәхминән 27—28 санијәјә. Һәр 100 м јериш 70—75 сан. гәт едилир, дәрсдән дәрсә үмуми мәсафә тәдричән елә артырылмалыдыр ки, сәрф едилән вахт 6 дәгигәдән 10 дәгигә 30 санијәјәдәк артмыш олсун. Вахт нәзәрә алынмадан кросс: гызлар үчүн —1000 м, оғланлары үчүн—1500 м.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 12—13 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин II пилләсинин кросс тәләбләрини јеринә јетирмәјә һазырлашмаг.

Үзкүчүлүк (14 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Үзкүчүлүк мәшғәләси үчүн көмәкчи васитәләр (үзкәчләр, үзкүчүлүк тахтасы, хүсуси әлчәкләр, долдурулмуш резин даирәләр). Су идманы нөвләри, үзкүчүлүк, су полосу, суја тулланма, суалты үзкүчүлүк, фигурлу үзкүчүлүк.

Бачарыг вә вәрдишләр. Үзкүчүнүн үмуминкишаф етдиричи вә хүсуси комплекс һәрәкәтләри. Брас үсулу илә үзәркән дөнмәләри јамсылама. Суда боғуланын јапышмасындан азад олмаг үчүн мүвафиг фәндләри јеринә јетирмәк.

Боғуланын јапышмасындан азад олманы (1,5 м дәринлијиндә) суда јеринә јетирмәк. Суда дәринлијә чумма (1,5—1,8 м). Суда узунуна баш вурмаг (10—12 м). Старт тулланышындан суда сүрүшмәклә үзә чыхмаг. Синә вә архасы үстә крол үсулу илә үзәрәк дөнмәләр (3 санијәдән чох олмамагла). Синә дөнмә лөвһәси тәрәфә олмагла, брас үсулу илә үзәрәк дөнмәләр; һәмчинин лөвһәјә гәдәр үзүб дөнәрәк суја сүрүшмә. Ајаглар ашағы 3 м һүндүрлүкдән тулланма. «Суја батыб-чыхмагла кизләнпач», «Топларын говулмасы» мүтәһәррик ојунлары.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Гүввәнин, ојнагларда мүтәһәрриклијин вә дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр; үзкүчүнүн хүсуси физики һәрәкәтләр комплекси: өјрәнилмиш үсулларла вә елементләр үзрә аста вә мүхтәлиф сүр'әтлә 200 м мәсафәјә үзмәк, мүәјјән мәсафәләрә тәкрар үзмә (6—8x10—15 м, 5—6x25, 3—4x50, 2x100; дәрсдә үмуми үзмә мәсафәси 500 м).

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 12—13 јашлы мәктәблиләр үчүн ӘМҺ комплексинин I пилләсинин үзкүчүлүк үзрә тәләбләрини өдәмәјә һазырлашмаг.

Әл топу (14 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Идман ојунларынын нөвләри: баскетбол, волејбол, футбол, шајбалы хоккеј, топла хоккеј вә с. Һүчумда вә мүдафиәдә ојунчунун фәрди тактики фәалијјәти. Сәрбәст вә 7 метрлик чәримә топунун атылмасы гајдасы.

Бачарыг вә вәрдишләр. Јандан, јухарыдан вә дијирләнән топу ики әлли тутма. Һоппанараг топу ашағыдан өтүрмә. Топу бир вә үч аддым атыб һоппанараг дүз, әллә јухары өтүрмә. Һоппанараг мүдафиәчинин блоку үстүндән топ атма. Топ күнчдән, хәтдән атыларкән гапычынын һәрәкәти. Сәрбәст атма заманы јан хәтдән топу ојуна дахил етмә. 9 метрлик чәримә топуну өтүрмәк. Һүчумда вә мүдафиәдә фәрди фәалијјәт, топу алмагдан өтрү јерсечмә, топла вә топсуз рәгибин гаршысында блокгурма.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр'әт-гүввә кејфијјәтләринин, ојун заманы дөзүмлүлүјүн вә чевиклијин инкишафы үчүн һәрәкәтләр: долдурулмуш топларла һәрәкәтләр (2—3 кг), дәгигәдә 135—140 дәфә олмагла иплә јериндә һоппанмалар (2 дәг. 30 санијәдән 2 дәгигә 45 санијәјә гәдәр), бу заман һәр ики дәрсдән сонра үмуми вахты 5—10 санијә артырмаг; мүтәһәррик ојунлар; ишарә илә ојун тапшырыглары, әл топу үзрә кечилмиш материаллар.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. Ојун заманы фәрди тактики фәалијјәт тәтбиг етмәк. 2. Гајдалара риајәт етмәклә әл топу ојнамаг.

Баскетбол (14 саат)

Нәзәри мә'лумат. Мини-баскетбол вә баскетбол ојунларынын әсас фәргләри. Баскетбол ојуну гајдалары.

Бачарыг вә вәрдишләр. Топу сычрама һүндүрлүјүнү, сүр'әтини вә истигамәтини дәјишмәклә чиләјиб апарма.

Топу дартыб алма вә вуруб әлдән чыхартмаг. Өјрәнилмиш гајдаларла икиликдә вә үчлүкдә өтүрмәләр. Тутандан сонра дајанмаг вә ирәлиләмәклә топу бир әллә сәбәтә атмаг. Топлу вә топсуз рәгибин гаршысыны тутуб сахлама үсуллары: истигамәти дәјишмәклә рәгиб мүдафиәсинин нәзарәтиндән узаглашма вә «топу өтүр вә өзүн бош јерә чых» принсипи үзрә чәлд јерини дәјишмәк.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материаллар. Сүр'әт-гүввә кејфијјәтләринин, һоппанма дөзүмлүлүјүнүн, һәрәкәт тезлијиг вә дәгиглијинин инкишафы үчүн һәрәкәтләр; долдурулмуш топлар (2—3 кг) һәрәкәтләр: һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 5—10 санијә артырмагла дәгигәдә 135—140 дәфә олмагла иплә јериндә вә һәрәкәт едә-едә һоппанмалар (2 дәг. 30 санијәдән 2 дәг. 45 санијәјәдәк); сычрама һүндүрлүјүнү максимал дәрәчәјә чатдырмагла јериндә чохлу һоппанмалар; чәлд темплә бир вә ја ики ајаг үстә чөмәлмәләр; мүтәһәррик ојунлар: «Мүдафиәни јарыб кеч», «Топ уғрунда старт».

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. Һәрәкәт едә-едә јолдаша техники чәһәтдән дүзкүн өтүрмәни јеринә јетирмиш, чиләјиб апардыгдан сонра топу бир әллә чијин сәвијјәсиндән сәбәтә атмаг. 2. Јолдашдан топу гәбул етмәк үчүн бош јер сечмәк мәгсәдилә ојунда фәрди тактики фәндләр тәтбиг етмәк.

VII синиф

ӘМҺ комплекси үзрә нәзәри мә'луматлар (2 саат)

Өлкәмиздә бәдән тәрбијәси вә идманын инкишафында комсомолун ролу. ҮИЛКҜИ XVIII гурултајынын кәнчләрин физики тәрбијәси һаггында гәрары. Мәктәблиләрин физики тәрбијәсиндә идман јарышларынын әһәмијјәти. Јенијетмә мәктәблиләрин һәрәкәт режими.

Кимнастика

(14 саат оғланлар үчүн, 22 саат гызлар үчүн)

Нәзәри мә'луматлар. Кимнастиканын нөвләри үзрә јарыш гајдалары. Әмәк фәалијјәтинин вә физики һазырлығын тәкмилләшдирилмәси үчүн кимнастиканын әһәмијјәти.

Бачарыг вә вәрдишләр. Сыра һәрәкәтләри. Командалар үзрә һәрәкәт сүр'әтинин дәјишилмәси: «Ири аддымларла марш!», «Гыса аддымларла марш!», «Тез-тез аддымларла марш!», «Сејрәк аддымларла марш!».

Гантелләр, резин сарғылар вә ја еспандерләр (оғланлар үчүн), топлар вә һалгаларла (гызлар үчүн) сәһәр кимнастикасынын комплекс һәрәкәтләри. «Москвичка» рәгси.

Оғланлар үчүн манеәләр золағы. Әлдә долдурулмуш топла тир үзәриндә гачмаг; 1,5 м һүндүрлүкдә кимнастика диварындан сычрајыб дүшмәк. 1,5 м һүндүрлүкдә олан аләтин үзәриндән синәјә дајагланмагла ашмаг.

Сүр'әти нәзәрә алмагла кәндирә дырмашмаг (оғланлар).

Оғланлар үчүн аләтләрдә кимнастика һәрәкәтләри. Турникдә дајаг, јаваш-јаваш габаға ениб бучаглы салланма, ајагларын тәканы илә галхыб чеврилмә, әлләрлә дөшәмәјә дајаг вериб ики гычла аләтдән салланма, сонра гычлары дүзләндириб әлләрдә милдурмадан дајаглы чөмәлмәјә енмә, керијә јелләнмәдә 90° дөнмәклә сычрајыб дүшмәк.

Брусларда голлар бүкүлү дајагланма; дајагда голлар бүкүлү вәзијјәтдән бели ачмагла галхыб гычлараралы отурма, керијә јелләнмәдә сычрајыб дүшмәк. 90° дөнмәклә јанакы дајаглы тулланма.

Гызлар үчүн аләтләрдә кимнастика һәрәкәтләри. Јухары голда салланмадан сағ ајағы јелләдиб ашағы гола чевирмәклә дајаға кечмәк (јолдашын көмәји илә); сағ буд үзәриндә отурма, бучагла отурма (јухары голдан тутмагла), ашағы гол үстүндә дурмагла јухары гола дајагланараг дөнмәк, габаға аста-аста ашараг салланмаја кечмәклә сычрајыб дүшмәк.

Оғланлар үчүн акробатика. Баш вә голлар үзәриндә милдурма, гачараг үч аддым атмагла габаға узунуна мајаллаг ашма, јана далбадал 2 дәфә мајаллаг ашма, габаға мајаллаг ашма, керијә дөнмә, архаја мајаллаг ашмагла дајаглы чөмәлмә.

Гызлар үчүн акробатика. Архаја әјилиб көрпү вәзијјәти алма вә галхма (көмәклә); габаға мајаллаг ашма, керијә дөнәрәк чөмәлмә вә архаја мајаллаг ашмагла јарымшпагат.

Гызлар үчүн бәдии кимнастика. Әшјасыз һәрәкәтләр: мүхтәлиф јериш вә гачышлар (кәскин, ашағы, һүндүр); дәјишән аддымлар, сағa вә сола валс аддымлары, полка рәгс аддымлары; ики ајагла тәкан вериб һоппанмагла (һавада) гычлары габаға вә ја јанлара ачма; ики ајагла тәкан вермәклә шагули вәзијјәтдә мүвазинәт сахлајараг бир ајаг үзәринә енмә; бир ајагла һоппаныб, о бирисини исә јелләтмәклә јарымчөмәлмә; аддымламагла 180 вә 360° сағa вә сола дөнмә; 180° вә 360° чарпаз дөнмәләр (ејниадлы вә мүхтәлиф адлы).

Топла һәрәкәтләр (орта бөјүклүкдә резин топ); топу ики вә бир әллә јухарыја атма, гол алтындан, дөшәмәјә вурма; топу ики вә ја бир әллә ашағы вә јухарыдан тутма; топу чиләмәк (топу тутмадан әлин ичи илә чохлу чиләмәк; топу гол вә синә үзәри илә дијирләдиб дөшәмәјә атмаг, топу овучлар арасында дијирләтмә; габаға бөјүк аддым атараг: топу дөшәмә үзәриндә дијирләтмәк; пәнчәләр үзәриндә аста гачыш, чөмәләрәк топу јухарыдан тутма; топун үфүги фырладылмасы.

Иплә һәрәкәтләр; икигат гатланылмыш ипин учундан ики вә ја бир әллә тутараг үз гаршысында, јан вә үфүги саһәләрдә фырлатма; ики ајаг үзәриндә габаға вә архадан фырланараг јериндә һоппанмалар, ејни һәрәкәти бир ајагдан о бири ајаға кечмәклә дә ичра етмә; ипи ики дәфә фырлатмагла һоппанма; ипи габаға фырладараг «илкәјә» һоппанма.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Гүввәнин, күч вә тактик дөзүмлүлүјүн инкишафы, ојнагларда мүтәһәрриклијин вә мүвазинәт үзвләринин мәшг етдирилмәси үчүн һәрәкәтләр; үмуминкишаф етдиричи вә мүхтәлиф дартынма һәрәкәтләри, кимнастика диварында вә скамјада һәрәкәтләр, акробатика үзрә өјрәдилмиш һәрәкәтләр, аләтләрдә кимнастика вә бәдии кимнастика, мүтәһәррик ојунлар: «Чәркәләрдә дартынма», «Итәләјиб даирәдән чыхартмаг».

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. Дартынма (оғланлар үчүн) вә һалгаларла (гызлар үчүн) һәрәкәтләрдән ибарәт сәһәр кимнастикасы комплексини јеринә јетирмәк. 2. IV — VII синифләрдә кечилмиш сыра һәрәкәтләрини јеринә јетирмәк. 3. Оғланлар: 3 м һүндүрлүјүндә кәндирә дырмашма вә манеәләр золағыны дәф етмәји бачармаг үзрә сүр'әтлә ән јүксәк нәтичә

көстәрмәк. 4. Гызлар: әшјасыз вә әшјаларла 16 сајдан ибарәт бәдии кимнастика һәрәкәт бирләшмәләрини јеринә јетирмәк (сечмә јолла).

Классик күләш (8 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Күләшмәнин идман нөвләри; Азәрбајчан милли күләши вә Азәрбајчан күләшчиләри һаггында гыса мә'лумат. Күләшмә мәшғәләләри заманы шакирдләрин давраныш гајдалары. Күләшчинин кикијенасы.

Бачарыг вә вәрдишләр. *Дурушлар:* һүндүр, алчаг, орта, сағa, сола вә габаға мејилли. *Тутмалар:* голлардан вә көвдәдән тутма. Тутмадан хиласолма. *Көрпү:* «Кимнастика көрпүсү» (голлар вә гычлар үстүндә), «Көрпүдә јырғаланмаг», «Габагда көрпүдә јырғаланмаг», Архасы халчаја тәрәф вә ја көрпү вәзијјәтиндә олан рәгиби тутуб сахламаг.

Әлверишли вәзијјәт уғрунда фәндләр: бөјүр-бөјүрә (мүхтәлиф адда) узанма вәзијјәтиндә үстә чыхыб јолдашынын күрәкләрини халчаја сыхмаг; дизләр үстә дурдугда, јахуд бөјүр-бөјүрә (мүхтәлиф адда) отурдугда (әкс тәрәфә) јолдашын архасына кечмәк; үзбәүз дурдугда јолдашын архасына кечмә; әлләр архада бир ајаг үстә дурдугда чијинлә итәләмәклә јолдашы хәттдән кечмәјә гојмамаг. Әшја уғрунда мүбаризә—долдурулмуш топу јолдашын әлиндән дартыб алмаг.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Чәлдлији вә хүсуси координасија һәрәкәтләрини, гүввә вә ојнагларда мүтәһәрриклији инкишаф етдирмәк үчүн һәрәкәтләр; акробатика һәрәкәтләри, дартынма илә һәрәкәтләр (кантел, долдурулмуш топлар), күләшчинин «көрпү» вәзијјәтиндә һәрәкәтләри Гум, от, күләш үзәринә тулланмаг, мүтәһәррик ојунлары, «Сәрчәләр вә гарталлар», «Кәләм» вә «Чәлд ол». Кечилмиш материаллар үзрә гаршылыглы күләшмә фәндләри.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. Бир-ики фәндин адыны демәк вә көстәрмәк.

Јүнкүл атлетика (16 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Јүнкүл атлетика үзрә јарыш гајдалары.

Бачарыг вә вәрдишләр. Гачараг дағa галхмаг вә енмәк. Кәлә-көтүр јерләрдә гачыш. Гачараг һәр һансы бир идман үсулу илә узунуна вә һүндүрлүјә тулланма. 10—20 м мәсафәдән һәрәкәт едән һәдәфә кичик топ атмаг.

Манеәләр золағы: узанмагла старт, 20 м гачыш, 2 м (оғланлар) вә 1,5 м (гызлар)ениндә хәндәји кечмәк; тир үзәриндә гачыш; 1,5 м һүндүрлүкдә олан һасар үзәриндән синәјә дајаг вермәклә (оғланлар) һәмчинин әллә вә мүхтәлиф адлы ајагла дајаг вермәклә (гызлар) ашмаг; һәдәфә нөвбә илә 3 топ атмаг (3 мениндә олан саһәјә топун дүзкүн дүшмәси һесаба алыныр); 20 м гачмаг.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр'әт-гүввә кејфијјәтләринин, сүр'әт вә гүввә дөзүмлүлүјүнүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр; гачыш заманы һәрәкәтләр; өјрәнилмиш үсулларла тулланмалар вә нәтичә нәзәрә алынмагла кичик топун атылмасы, хүсуси гачыш һәрәкәтләри, тулланма вә долдурулмуш топларла (1—3 кг) һәрәкәтләр, дәгигәдә 130—135 дәфә иплә јериндә (2 дәгигә 30 санијәдән 2 дәгигә 45 санијәјә гәдәр) һоппанмалар; һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 8—12 санијә артырмалы. «Ирәли аддымла» мүтәһәррик ојуну; тәкрар гачыш: гызлар 40—60 м (3—5 дәфә), оғланлар 80—100 м (3—4 дәфә); аста темпдә гачыш (4—6 дәг.); интенсивлији дәјишмәклә кросс; гачыш вә узаға-һүндүрлүјә тулланмагла естафетләр.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. Кәлә-көтүр јерләрдә гачараг јохушлу вә енишли саһәләри кечмәк. 2. Гачараг һәр һансы бир идман үсулу илә һүндүрлүјә вә узунуна тулланма. 3. Кичик топу һәрәкәт едән һәдәфә вурмаг. 4. Манеәләр золағыны дәф етмәк. 5. ӘМҺ комплексинин II пилләсинин мәзмунуна дахил олан һәрәкәт нөвләри үзрә көстәричи-тәләбләрин јеринә јетирилмәсинә һазырлашмаг.

Марш-јүрүшү (16 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Кросс вә марш-јүрүшү үзрә јарыш гајдалары.

Бачарыг вә вәрдишләр. Гачараг јамача галхмаг вә енмәк; марш-јүрүш мәсафәсиндә гачышын истигамәтини дәјишмәк.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Гачыш вә јеришдә дөзүмлүлүјүн вә орта интенсивлијин инкишафы үчүн һәрәкәтләр; гачыш вә јеришин нөвбәләшдирилмәси: гачыш 200 м, јериш 100—200м; гачыш 300—800 м, јериш 100—300 м; гачыш 200 м, јериш 100—200 м; һәр 100 м гачыш тәхминән 26—27 санијәјә, һәр 100 м јериш исә 60—70 санијәјә гәт едилмәлидир. Дәрсдән-дәрсә үмуми мәсафә тәдричән елә артырылмалыдыр ки, сәрф едилән вахт 8 дәгигә 30 санијәдән 13 дәгигә 30 санијәјә гәдәр артмыш олсун. Марш-јүрүшү гызлар үчүн 1 км, оғланлар үчүн 2 км.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. Програмын көстәриш-тәләбләрини өдәмәјә һазырлашмаг.

«Үзкүчүлүк (14 саат)

Нәзәри мә'луматлар. «Боғуланын» судан чыхарылмасы гајдалары. Үзкүчүлүк үзрә јарыш мәсафәләри. Үзкүчүлүк јарышынын гајдалары.

Бачарыг вә вәрдишләр. Делфин үсулу илә үзәркән вә «боғуланы» хилас етмә заманы гол вә гыч һәрәкәтләринин ујғунлашдырылмасы. Үзкүчүнүн хүсуси комплекс һәрәкәтләри.

Делфин үсулу илә үзмәк. Голларла һәрәкәтләр (сујун дибиндә дурараг, суда сүрүшәркән). Суда сүрүшдүкдән вә суја баш вурдугдан сонра гычларла һәрәкәтләр. Тахта илә вә тахтасыз голлар мүхтәлиф вәзијјәтдә олмагла јалныз гычларын көмәји илә үзмәк. Тәнәффүсү дајандырмагла јалныз голларын көмәјилә үзмәк. Гол һәрәкәтләринин тәнәффүслә ујғунлашдырылмасы (сујун дибиндә дурараг, јериш заманы). Тәнәффүсү дајандырмагла делфин үсулу илә 15 м-ә гәдәр үзмә. Там һәрәкәт бирләшмәләрилә үзмә.

Синә вә архасы үстә крол үсулу илә үзәркән сағ вә сол гол алтындан дөнмәләр. Брас үсулу илә үзмәдә старт тулланышдан сонра сүрүшәрәк сујун үзүнә чыхма. Боғуланын судан мүхтәлиф үсулларла чыхарылмасы.

Ојунлар: «Үзмәклә кечирмәк», «Јаралыны саһилә чыхарма».

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Гүввәнин, ојнагларда мүтәһәрриклилијин вә дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр: үзкүчүнүн хүсуси физики һәрәкәтләр комплекси, бәрабәр вә дәјишән сүр'әтлә өјрәнилмиш үсулларла вә елемент, ләр үзрә 300 м мәсафәјә гәдәр үзмә; мүәјјән мәсафәләрә тәкрар үзмәләр (6—8 х 10—15 м, 5—6 х 25 м, 4—5х50 м, 3—4х100 м; дәрсдә үзмәјин үмуми мәсафәси 600—650 м).

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. «Боғуланын» вә ја кичик әшјаларын судан чыхарылыб 15 метрә гәдәр апарылма гајдалары. 2. Үзкүчүнүн хүсуси фәрди кимнастика комплексини тәртиб етмәк вә јеринә јетирмәк. 3. Үзкүчүлүк үзрә јарыш гајдаларыны билмәк.

Әл топу (14 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Әл топу үзрә ојун гајдалары. Груп һалында тактики фәалијјәт.

Бачарыг вә вәрдишләр, Топу јыхылараг хәтдән, дөнәрәк сағ вә сол чијин үзәриндән атмаг. Һоппанараг топу сол вә сағ күнчдән атма. Мүдафиәчини алдадыб кечмә. Алдадычы һәрәкәтләр (топу тулламаг вә өтүрмәклә). Ојунчуларын әлбир фәалијјәти (сол јарыморта—сол кәнар ојунчулар, мәркәз—хәтт ојунчулары, сағ јарыморта—сағ кәнар ојунчулары). Бүтүн мејданча боју фәрди мүдафиә. Груп һалында тактики фәалијјәт (2х2 вә 2х3).

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр'әт—гүввә кејфијјәтләринин, ојун заманы дөзүмлүлүјүн вә чәлдлијин инкишафы үчүн һәрәкәтләр: долдурулмуш топларла һәрәкәтләр (2—3 кг), дәгигәдә 135—140 дәфә олмагла иплә јериндә һоппанмалар (2 дәг. 30 санијәдән 2 дәг. 45 санијәјә гәдәр), һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 5 дәг. 10 сан. артырмаг.). Ојун тапшырыглары ишарә илә верилир, әл топу үзрә кечилмиш материалын тәкрары.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. Ојунда, груп һалында тактики фәалијјәти тәтбиг етмәк.

Баскетбол (14 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Баскетбол јарышынын гајдалары. Груп һалында тактики фәалијјәт анлајышы һаггында; рәгибин гаршысыны кәсмәк.

Бачарыг вә вәрдишләр. Ојунчуларын паралел вә үзбәүз һәрәкәти заманы бир әллә топу тутма вә өтүрмә. Дөшәмәдән сычрајыб гајыдан топу тутма вә өтүрмә. Топу бир вә ики әллә өтүрмәк үчүн алдадычы һәрәкәтләр. Топу һоппанараг јахын мәсафәдән бир әллә сәбәтә атмаг.

Топу орта мәсафәдән бир әллә сәбәтә атмаг. Рәгибин гаршысыны кәсмәклә 2х2, 3х2 вә 3х3 груп һалында тактики фәалијјәт.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр'әт—гүввә кејфијјәтләринин, һоппанма дөзүмлүлүјүн, һәрәкәтләрин тезлији вә дәгиглијинин инкишафы үчүн һәрәкәтләр, долдурулмуш топларла (2—3 кг) һәрәкәтләр, һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 5—10 санијә артырмагла дәгигәдә 135—140 дәфә иплә јериндә вә һәрәкәт едә-едә һоппанмалар 2 дәг. 30 санијәдән 2 дәг. 45 санијәјәдәк); һүндүрлүјү максимал дәрәчәјә чатдырмагла узун давам едән һоппанмалар; бир вә ики ајаг үстдә темпдә тез-тез чөмәлмәләр; мүтәһәррик ојунлар: «Тулла гач», «Јерә дәјиб сычрајан топу әлә кечирмәк уғрунда мүбаризә», естафетләр.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. Истигамәти дәјишмәклә топу сол вә сағ әллә чиләјиб апарма; һәрәкәтдә оларкән икиликдә вә үчлүкдә топу бир-биринә өтүрмә вә тутма; топу орта мәсафәдән бир әллә сәбәтә атма вә баскетбол лөвһәсинә дәјиб сычрајан топу тутма.

VIII синиф

ӘМҺ комплекси үзрә нәзәри мә'луматлар (2 саат)

Мәктәб вә аиләдә физики тәрбијәнин мәзмуну, формасы вә әсас вәзифәләри. Мәктәблиләрин Үмумиттифаг спартакиадасынын әһәмијјәти. ӘМҺ комплексинин II пилләсинин мәзмуну. Бәдән тәрбијәси вә идманла мүнтәзәм мәшғул олмағын вә шакирдләрин һәрәкәт режиминин сәмәрәлилијинин әһәмијјәти. Шәхси кикијена. Јолухучу хәстәликләрин гаршысынын алынмасы тәдбирләри. Тәбии амилләрдән истифадә (күнәш, һава, су). Бәдән тәрбијәси вә идман мәшғәләләриндә һәким нәзарәтинин зәрурилији. Өзүнәнәзарәт гајдалары.

Кимнастика

(14 саат оғланлар үчүн вә 22 саат гызлар үчүн)

Нәзәри мә'луматлар. Кимнастика мәшғәләләринин инсан организминә тә'сири. Сәһәр кимнастикасы комплексинин тәртиб едилмәси гајдалары.

Бачарыг вә вәрдишләр. Сыра һәрәкәтләри. Јериндә аддымламадан ирәлиләмәклә сыра вә чәркәдә јеринә кечмәк. Һәрәкәт едә-едә сağа во сола дөнмәләр.

ӘМҺ комплексинин II пилләсинин кимнастика һәрәкәт лөвһәләри. «Мәктәб валсы» рәгси.

Әлләрин көмәји илә кәндирә дырманмаг (оғланлар).

Оғланлар үчүн кимнастика аләтләриндә һәрәкәтләр: турникдә гүввә илә чеврилмәклә дајагла галхмаг, сағ (сол) гычы габаға кечирмәклә јухарыда дајаг сахламаг; гычы габаға кечирмәклә дајагдан сол әллә ашағыдан тутараг сола, керијә дөнмә, сол (сағ) ајағы архаја кечирәрәк дајаг; бучаглы салланмадан јаваш-јаваш габаға енмәк; паралел голларда әлләрлә дајагда јелләнмә, ирәли јелләнмәдә гычлар аралы отуруш, ирәли јелләнмәдә бучаглы дајаг, јелләнмә, габаға јелләнмәдә дахилә 180° дөнмәклә сычрајыб дүшмә; узунуна гојулмуш идман кечиси үзәриндән гычлар аралы дајаглы тулланма.

Оғланлар үчүн акробатика; дајаглы чөмәлмәдән (күчлә) баш вә әлләр үзәриндә милдурмаг, јаваш-јаваш дајаглы чөмәлмәјә енмә, архаја мајаллаг ашмаг, керијә дөнмәк вә јана чеврилмәк.

Гызлар үчүн акробатика: Голлар габаға бир ајаг үзәриндә мүвазинәт сахламаг, ики дәфә далбадал габаға мајаллаг ашма, бели ачараг јухарыја һоппанмагла керијә дөнмәк..

Оғланлар үчүн манеәләр золағы: гачараг ирәлијә узунуна мајаллаг ашма; әлләрин көмәји илә кәндирә дырмашма вә 2 м һүндүрлүкдә сычрајыб дүшмә; әшјаларын (ип, долдурулмуш топлар вә с.) үстүндән аддымламагла тир үзәриндә гачма.

Гызлар үчүн бәдии кимнастика: Әшјасыз һәрәкәтләр; иланвари гачыш вә јериш: дүзүнә валс аддымлары; молдав рәгси аддымлары; ејни адлы ајагда ејни тәрәфә 180° дөнмәк; гычлары диздән бүкмәклә ики ајаг үзәриндә һоппанмагла 180° дөнүб үфүги мүвазинәти сахламагла енмәк; ајагларын вәзијјәтини ирәлијә вә керијә дәјишмәклә һоппанмаг; аддымлајараг һоппанмаг.

Топла һәрәкәтләр: топу ики вә бир әллә јухары, әл алтына голтуг алтына, дөнмәјә атмаг; топда фырлатма вә дијирләтмә һәрәкәтләрини, полка, валс рәгс аддымлары илә һоппанмаларла ујғунлашдырмаг; топун мүхтәлиф үсулларла тутулмасы.

Ипла һәрәкәтләр: даирәнин, ипин фырладылмасы вә онун үстүндән һоппанмаларын әсас рәгс аддымларына ујғунлашдырылмасы.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Гүввәнин, күч вә статик дөзүмлүлүјүн инкишафы, ојнагларда мүтәһәрриклијин вә мүвазинәт үзвләринин мәшг етдирилмәси үчүн һәрәкәтләр; мүхтәлиф әшјаларла үмуминкишаф етдиричи һәрәкәтләр, аләтләрдә кимнастика үзрә кечилмиш материал, акробатика вә бәдии кимнастика.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. ӘМҺ комплексинин II пилләсинин кимнастика үзрә тәләбләринин өдәнилмәсинә һазырлашмаг. 2. Сәһәр кимнастикасынын фәрди комплексини тәртиб етмәк. 3. Оғланлар: манеәләр золағыны дәф етмәк. 4. Гызлар: әшјасыз вә әшјаларла (сечмә үсулу илә) 16—32 сајдан ибарәт бәдии кимнастика һәрәкәтләринин бирләшмәләрини јеринә јетирмәк.

Классик күләш (8 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Күләшчинин ичтимаи вә шәхси кикијенасы. Күләшлә мәшғул олмағын инсан организминә тә'сири

Бачарыг вә вәрдишләр. Дурушлар: дуруш вәзијјәтиндә битишик аддымларла кери, сağа, сола ирәлиләмә, голлардан вә көвдәдән, голлардан вә башдан тутма. Тутмадан хиласолма.

Партер: һүндүр, алчаг партер вәзијјәти. «Көрпү» һәрәкәтләри.

Әлверишли вәзијјәт уғрунда күләшмә фәндләри: дизләр үстә дурараг ејни вә ја мүхтәлиф адлы бөјүр-бөјүрә отурмагла јолдашын күрәји архасына кечмәк; архасы үстә узанараг (ејни вә ја мүхтәлиф адлы бөјүр-бөјүрә отурмагла јолдашын үзәринә галхмагла онун күрәкләрини халчаја сыхмаг. Көрпү вәзијјәтиндә рәгиби бөјүрдән тутуб сахламаг, әлләр архада күрәкдә бир ајаг үстә дуруб чијин вә көвдә илә јолдашыны итәләјәрәк мүәјјән мејданчадан чыхартма; үзбәүз дуруб јолдашын көвдәсиндән, јахуд голу илә бирликдә көвдәсиндән јапышараг галдырыб дөшәмәдән гопарма. Әшја уғрунда мүбаризә—кимнастика ағачыны јолдашын әлиндән дартыб алма.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Хүсуси координасија һәрәкәтләринин, күчүн, чевиклијин вә ојнагларда мүтәһәрриклијин инкишафы үчүн һәрәкәтләр; үмуминкишаф етдиричи вә акробатика һәрәкәтләри; дартынма һәрәкәтләри, партердә һәрәкәтләр, күләшчинин көрпү вәзијјәтиндә һәрәкәтләри. Ағач үзәриндән гоша ајагла тулланмаг. Мүтәһәррик ојунлар: «Гырмызылар вә көјләр», «Сән» вә «Топ-атды». Кечилмиш материал үзрә гаршылыглы күләшмә фәндләри.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. Кечилмиш ики-үч фәнди көстәрмәк вә адыны демәк.

Јүнкүл атлетика (16 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Јүнкүл атлетика мәшғәләләринин организмә тә'сири.

Бачарыг вә вәрдишләр. Орта мәсафәјә гачыш. Манеәләри дәф етмәклә гачыш (сәдд, су долдурулмуш хәндәк вә с.). Фәрди сечилмиш гачышла идман үсулу илә узунуна вә һүндүрлүјә тулланма. Нәтичә көстәрәрәк 10 мениндә олан коридорда кичик топу атма.

Оғланлар үчүн манеәләр золағы: узанмыш вәзијјәтдә стартдан 20 м мәсафәјә гачыш, 2 м ениндә олан хәндәји кечмә; тир үстүндә гачыш, 1,5 м һүндүрлүкдә һасар үзәриндән синәјә дајаг вермәклә ашма, 2 м ениндә хәндәкдән тулланма, 2 м һүндүрлүкдә һасара дајагланмыш пилләкән үзәриндә гачмаг, 30 м әкс истигамәтә гачыш.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр'әт—гүввә кејфијјәтләринин, сүр'әт вә дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр; өјрәнилмиш үсулларла гачараг узунуна вә һүндүрлүјә тулланма, хүсуси гачыш һәрәкәтләри, тулланма вә атма һәрәкәтләри, һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 8—12 санијә артырмагла дәгигәдә 130—135 дәфә олмагла иплә јериндә (гызлар үчүн—2 дәгигәјәдәк, оғланлар үчүн 3 дәгигәјәдәк) һоппанмалар; долдурулмуш топларла (1—3 кг) һәрәкәтләр, тәкрар гачыш: гызлар: —60 м (4—6 дәфә), оғланлар—80—100 м (4—6 дәфә), аста гачыш (5—8 дәг.), үч—дөрд манеәни дәф етмәклә естафет..

Шакирдләрә верилән тәләбләр. ӘМҺ комплексинин II пилләсинин јүнкүл атлетика һәрәкәтләри үзрә тәләбләри өдәмәјә һазырлашмаг.

Марш—јүрүшү (16 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Аста гачыш вә кросс һазырлығы мәшғәләләринин организмә тә'сири.

Бачарыг вә вәрдишләр. Марш-јүрүшү мәсафәсиндә сaһәнин релјефиндән асылы олараг јериш вә гачышын тәтбиги. .

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Орта интенсив јериш вә гачышда дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр. Јериш вә гачышын ашағыдакы гајдада тәкрары — гачыш 200 м, јериш 100—200 м; гачыш 300—800 м, јериш 100—300 м; гачыш 200 м, јериш 100—200 м; һәр бир 100 м гачыш тәхминән 25—26 санијәјә, һәр бир 100 м јериш исә 60—70 санијәјә гәт едилир; дәрсдән-дәрсә үмуми мәсафә тәдричән елә артырылмалыдыр ки, сәрф едилән вахт 8 дәгигәдән 13 дәгигәјәдәк артмыш олсун; марш—јүрүшү: гызлар үчүн 1 км, оғланлар үчүн 2 км (вахт нәзәрә алынмагла).

Шакирдләрә верилән тәләбләр. ӘМҺ комплексинин II пилләсинин марш-јүрүшү үзрә тәләбләрини өдәмәјә һазырлашмаг.

Үзкүчүлүк (14 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Үзкүчүлүк јарышында һакимлик (иштиракчыларын јанында олан, дөнмәдә дајанан, санијә өлчән вә катиблик едән һакимләрин вәзифәләри). Сүн'и нәфәс вермә үсулу (ағыздан ағыза). Үзкүчүлүк мәшғәләсинин инсан организминә тә'сири.

Бачарыг вә вәрдишләр. Үзкүчүнүн хүсуси һәрәкәтләр комплекси. Делфин үсулу илә үзәркән дөнмәләрә ујғунлашма. Үрәк наһијәсиндән массаж етмәнин техникасы. Брас вә крол үсуллары илә суја баш вурмаг. Делфин үсулу илә үзәркән старт тулланышындан сонра сүрүшәрәк сујун үзүнә чыхмаг. Делфин үсулу илә үзәркән дөнмә.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Гүввәнин, ојнагларда мүтәһәрриклијин вә дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр. Үзкүчүнүн хүсуси физики һәрәкәтләр комплекти. Өјрәнилмиш үсуллар вә елементләр үзрә бәрабәр вә дәјишән сүр'әтлә

500 м мәсафәјәдәк үзмә, мүәјјән мәсафәләрә тәкрар үзмә (10х10—15 м, 5—7х25 м, 4—6х80 м, 3—4х100 м; дәрсдә үзмәјин үмуми мәсафәси 700—800 м олмалыдыр).

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. ӘМҺ комплекси II пилләсинин үзкүчүлүк үзрә тәләбләрини өдәмәјә һазырлашмаг. 2. Үрәк наһијәсини дүзкүн овушдурма. «Ағыздан ағыза» сүн'и тәнәффүс вермә үсулундан истифадә етмәклә суда «боғулана» јардым көстәрмәк.

Әл топу (14 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Идман ојунлары мәшғәләләринин организмә тә'сири. Командалы ојун фәалијјәтини тәшкил етмәјин әсас принсипләри. Һүчум вә мүдафиәдә мөвчуд ојун системләри һаггында анлајыш.

Бачарыг вә вәрдишләр. Өтүрмәләр, топу үчлүкдә тутма, чарпаз вә сәккизвари һәрәкәтләр. Тулланараг алдадычы топатма һәрәкәтләри. Јан тәрәфдән буд сәвијјәсиндән бүкүлү голла топатма, дајаг вәзијјәтиндә топу рәгибин блокунун јанындан кечирмәк. Команда мүдафиәчисини горума, гапычынын мүдафиәчиләрлә әлбир фәалијјәти, мүдафиәдән һүчума кечмәк. Узаглашма. 6:0, 5:1 вә 5+1, зона мүдафиә системи (фәрди).

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Сүр'әт—гүввә кејфијјәтләринин, ојун заманы тезлијин вә дөзүмлүлүјүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр: долдурулмуш топларла һәрәкәтләр (2—3 кг); һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 5—10 санијә артырмагла дәгигәдә 130—140 дәфә олмагла иплә јериндә һоппанмалар (гызлар үчүн 2 дәг., оғланлар үчүн 3 дәгигәјә гәдәр). Ишарә үзрә ојун тапшырыглары, әл топу үзрә кечилмиш материаллар.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. Сүр'әт—гүввә кејфијјәтләринин, гајдалара риајәт етмәклә әл топу ојнамаг.

Баксетбол (14 саат)

Нәзәри мә'луматлар. Идман ојунлары мәшғәләләринин организмә тә'сири. Командалы ојун фәалијјәтини тәшкил етмәјин әсас принсипләри. Һүчумда вә мүдафиәдә ојун системләри һаггында анлајыш.

Бачарыг вә вәрдишләр. Һүндүрдән учан топу тулланараг ики әллә тутма. Һәмин үсулла баскетбол лөвһәсинә дәјиб сычрајан топу тутма. Топу баш үзәриндән ики әллә өтүрмәк. Рәгибә јахынлашдыгда топу чиләјиб апарма. Топу вуруб рәгибин әлиндән чыхарма. Һоппанараг топу баш үзәриндән бир вә ики әллә атма (оғланлар). Командалы тактики фәалијјәт, мүдафиәни јарыб кечмә вә мејданча боју шәхси мүдафиә.

Һәрәкәт кејфијјәтләрини инкишаф етдирмәк үчүн материал. Һоппанма дөзүмлүлүјүнүн инкишафы үчүн һәрәкәтләр; долдурулмуш топларла (2—3 кг) һәрәкәтләр, һәр ики дәрсдән бир үмуми вахты 5—10 сан. артырмагла дәгигәдә 135—140 дәфә олмагла иплә јериндә вә һәрәкәт едә-едә һоппанмалар; (гызлар үчүн 2 дәгигә вә оғланлар үчүн 3 дәгигәјә гәдәр) сычрама һүндүрлүјүнү максимал һәддә чатдырмагла чохлу һоппанма; чәлдлијә диггәт јетирәрәк бир вә ја ики ајаг үзәриндә чөмәлмә; «Кечә вә күндүз» типли мүтәһәррик ојунлар, естафетләр.

Шакирдләрә верилән тәләбләр. 1. Дәјиб-сычрама һүндүрлүјүнү дәјишмәклә топу техники чәһәтдән дүзкүн чиләјиб апарма; баскетбол лөвһәсинә дәјиб сычрајан топу һоппанараг тутма. 2. Мүдафиәни јарыб чәлд һүчума кечмәдә јолдашла гаршылыглы фәалијјәтдә олмаг. Мүдафиә заманы өз јолдашыны, ондан араланмадан вә фәал сурәтдә мүһафизә етмәк.

Иш тәҹрүбәси

ГУРУЛТАЈА ЈЕНИ НАИЛИЈЈӘТЛӘРЛӘ КӘЛӘНЛӘР

Сов.ИКП XXVI грултајы үчүн Сов.ИКП МК-нын «1981-1985-чы илләрдә вә 1990-чы иләдәк олан дөврдә ССРИ-нин игтисади вә социал инкишафынын әсас истигамәтләри» лајиһәсиндә өлкәмиздә бәдән тәрбијәси вә идманын инкишафы үчүн әзәмәтли вәзифәләр мүәјјәнләшдирилмишдир. Лајиһәдә бу барәдә дејилир: «Күтләви бәдән тәрбијәси вә идман фәал сурәтдә инкишаф етдирилсин, совет адамларынын күндәлик мәишәтинә онларын даһа кениш дахил олмасына көмәк едилсин. Ушаглар вә кәнчләр арасында бәдән тәрбијәси вә идман иши күчләндирилсин. Идман гурғуларындан даһа сәмәрәли истифадә олунсун».

Партијамызын програм сәнәдиндә совет адамларынын, о чүмләдән кәнч нәслин физики тәрбијәсинә хүсуси диггәт јетирилмәси тәсадүфи дејилдир. Мә'лумдур ки, шәхсијјәтин һәртәрәфли инкишафында физики тәрбијәнин ролу бөјүкдүр. Коммунизм гуручусу олан кәнч нәсилдә физики камиллијин формалашдырылмасы мәгсәдјөнлү вә ардычыл шәкилдә апарылан физики тәрбијә иши нәтиҹәсиндә мүмкүндүр. Она көрә дә мәктәбләримиздә коммунист тәрбијәсинин әсас тәркиб һиссәләриндән бири олан физики тәрбијәнин тәшкилинә вә апарылмасына хүсуси диггәт јетирилир. Мәктәбдә физики тәрбијә ишләринин әсасыны бәдән тәрбијәси дәрсләри, синифдәнхарич вә мәктәбдәнкәнар идман тәдбирләри тәшкил едир. Бу истигамәтдә апарылан ишләр тәкчә мәктәблиләрин сағлам вә күмраһ бөјүмәләринә дејил, һабелә онлардан бејнәлхалг мигјасда өлкәмизин идман шәрәфини горуја биләчәк атлетләр һазырланмасына јөнәлдилмишдир.

Онунчу чағырыш Азәрбајчан ССР Али Советинин биринчи сессијасында (апрел 1980-чи ил) Азәрбајчан ССР Али Советинин гәбул етдији «Азәрбајчан ССР-дә бәдән тәрбијәси вә идманын вәзијјәти вә ону даһа да инкишаф етдирмәк тәдбирләри һаггында» гәрарында бу мәсәлә хүсуси гејд олунмушдур. Сәнәддә тәдрис мүәссисәләриндә бәдән тәрбијәсинин тәдрисини јахшылашдырмаға ихтисаслашдырылмыш идман синиф вә груплары шәбәкәсини кенишләндирмәјин, мәктәблиләрин вә тәләбәләрин мүхтәлиф идман тәдбирләри илә кениш әһатә олунмасы вә јүксәк дәрәчәли идманчылар һазырланмасында мәрһәлә ардычыллығыны тә'мин етмәјин вачиблијиндән әтрафлы бәһс олунур.

Сов.ИКП XXVI гурултајыны шакирдләрин тә'лим-тәрбијәсиндә јени наилијјәтләрлә гаршылајан, «һәр бир мәктәблијә коммунистчәсинә охумаг, јашамаг вә ишләмәји өјрәтмәк» девизи илә чалышан республикамызын габагчыл мәктәб коллективләри өз ишләрини Азәрбајчан ССР Али Советинин гәрарында вә Әсас истигамәтләр лајиһәсиндә нәзәрдә тутулан вәзифәләр бахымындан јенидән гурур, мәктәбдә бәдән тәрбијәси вә идман ишләринин тәкмилләшдирилмәси истигамәтиндә сәмәрәли фәалијјәт көстәрирләр. Белә габагчыл педагожи коллективләрдән бири дә Минкәчевир шәһәриндәки 14 нөмрәли орта мәктәбдә чалышыр. Мәктәбин педагожи коллективи шакирдләрин физики тәрбијәси, онларын һәјата, истеһсал фәалијјәтинә һазырланмасы, мәктәблиләрдә мүһүм һәрәки вә ирадә кејфијјәтләрин, идман бачарыг вә вәрдишләринин јарадылмасы, «Әмәјә вә ССРИ-нин мүдафиәјә һазырам» Үмумиттифаг комплекси нормаларынын бүтүн шакирдләр тәрәфиндән јүксәк сә-